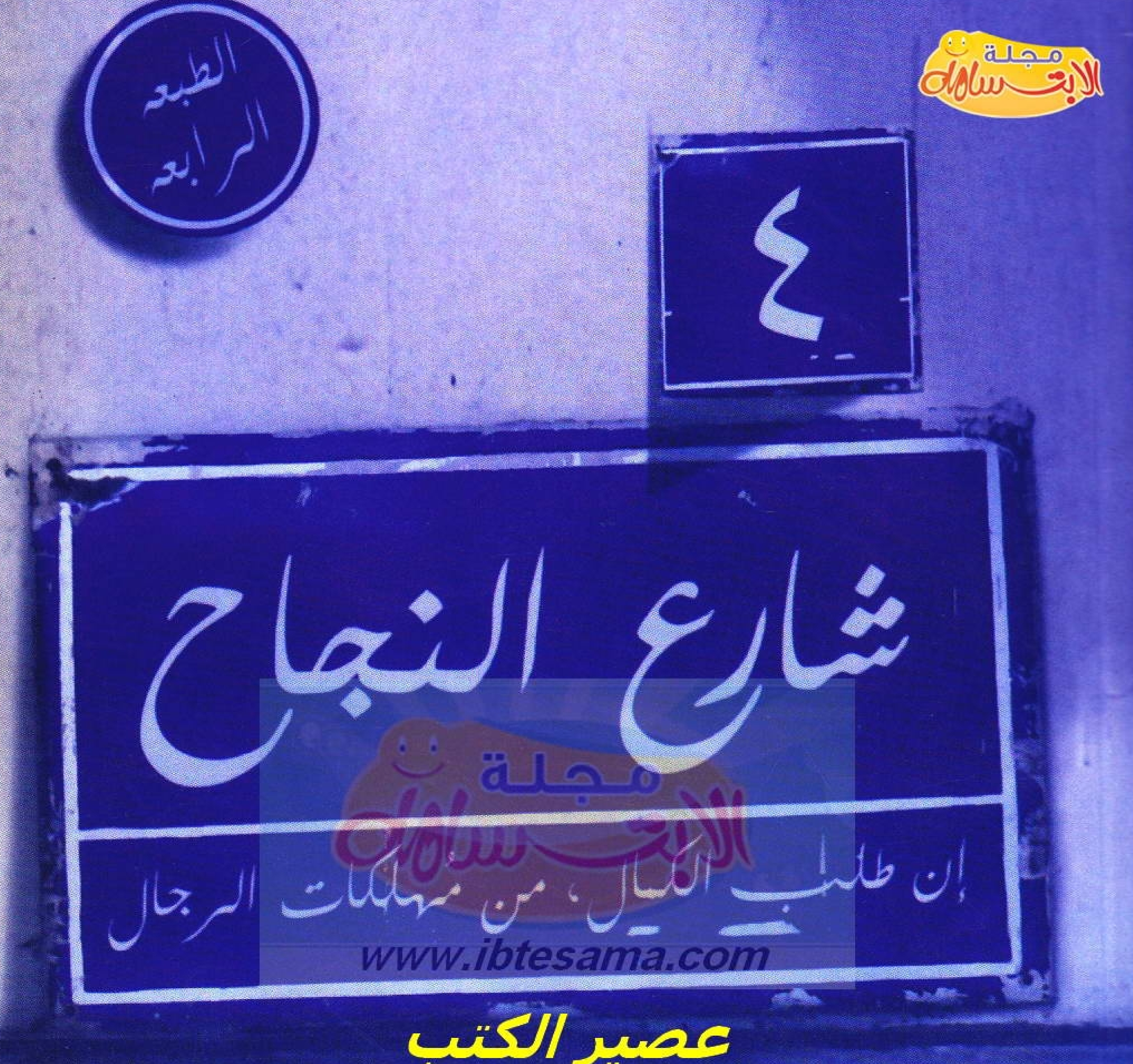


د/ إيهاب فكري

دار دوّن

4 شارع النجاح

الطبعة الأولى أغسطس ٢٠١٢
الطبعة الثانية أغسطس ٢٠١٢
الطبعة الثالثة سبتمبر ٢٠١٢
الطبعة الرابعة أكتوبر ٢٠١٢
رقم الإيداع: ١٣٤٢٣/٢٠١٢
I.S.B.N: 978-977-6337-89-3
غلاف: weelsbox
تصحيح لغوي: محمود الغنام

1 شارع السعادة
نصوح - الزيتون - القاهرة
تليفون: 01020220053
E-mail:info@dardawen.com
www.facebook.com/dardawen

4 شارع النجاح

إيهاب فكري

إدارة



دار دَوّن للنشر والتوزيع

تعريف بالكاتب

د. إيهاب فكري

كاتب وباحث في علوم الإدارة

هو أحد رموز الإدارة الحديثة في مصر والعالم العربي، خلفيته الأكاديمية لم تكن هي العامل الوحيد لاهتمامه بعلوم الإدارة، فغير أنه حاصل على بكالوريوس إدارة الأعمال من جامعة عين شمس، ودرجة الماجيستير في إدارة الأعمال من الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا، وكذلك درجة الدكتوراه في استراتيجيات التسويق من الجامعة الأمريكية بلندن، فإن له مع ذلك خبرة كبيرة في تولي المسؤوليات الهامة مع الشركات العالمية والمتعددة الجنسيات، كما أن له مساهمات جادة في نشر فكر الإدارة الحديثة عن طريق المشاركات الإعلامية والاستشارات الإدارية والتدريب والمحاضرات العامة.

دكتور إيهاب فكري من مواليد سنة 1971، ويعيش حالياً في القاهرة مع زوجته وأبنائه.

اهــــــداء

إلى

محمد.. عمر.. سلمى

مقدمة

هذا الكتاب يشرح نظرية جديدة، إذا استطاع الإنسان العادي فهمها وكان جدياً في القيام على تطبيقها، ستتحول حياته إلى سلسلة من النجاحات والتصالح مع الذات، ومن منا لا يسعى إلى ذلك؟

وعندما أقول إنها نظرية، فليس معنى ذلك أنها قد وجدت من العدم؛ فمثل ذلك لا يكون غالباً في العلوم الإنسانية، وإنما هي نتيجة بحث وتحليل لخبرات وقراءات وتجارب المجتهدين في هذا المجال..

إن نجاح هذه الكتاب يكمن في جذب قارئه وإقناعه بأهمية الفكرة التي يتناولها، لعله يكون أحد هؤلاء السعداء الذين عُرِضَت عليهم فتغيَّرت حياتهم، إلى الأسعد!

د. إيهاب فكري

"تَعِسَ عبدُ الدرهم.. تَعِسَ عبدُ الدينار"

من حديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم

(كَريم)

"ما أجمل هذه الرائحة.. هذه هي الحياة" كذلك قال كريم وهو جالس في سيارتة الهَامِر الحمراء الكبيرة الجديدة التي أصبحت رائحة الجلد الطبيعي فيها مقرونةً عنده بنجاحه في الحياة، هو في الحقيقة لا يستمتع بهذه الرائحة لذاتها، ولكنه يستنشق معها رحيق التميز والنجاح، نظر في ساعة يده الرولكس الذهبية ليجد أنها الرابعة صباحاً، "لقد تأخرت اليوم في المكتب، كالعادة، لا بد وأن أنام ولو لساعتين أو ثلاث قبل ذهابي للاجتماع في صباح الغد، الذي هو اليوم"!

بشكل أو بآخر، هذه هي حياة المهندس "كريم"، يبدأ العمل في الثامنة صباحاً وحتى قرب فجر اليوم الثاني، يمتلك ويدير ثلاث شركات تعمل في البورصة والاستيراد والمقاولات، "الحياة كفاح".. هذه مقولته الشهيرة والتي يحفظها كل من يعمل في شركاته عن ظهر قلب، ولعل هذا الكفاح هو ما

يجعل الناظر إليه يعتقد أن عمره قد تجاوز منتصف الأربعينيات، على الرغم من أنه سيحتفل بيوم ميلاده الثامن والعشرين خلال هذا الشهر!
شعره الرمادي المصفف دون عناية مع خفّة فيه من أعلى الرأس، وعيناه المنتفختان من قلة النوم مع تلك الهالات المائلة للسواد تحتهما، مع وزنه الزائد وبطنه الضخم الذي يوحي دائماً بأنه غير مكتمل الهندام على الرغم من ارتدائه -في معظم الأوقات- لملابس إيطالية الصنع باهظة الثمن، وقد يرجع ذلك لأن جزءًا لا بأس به من القميص غالباً ما يخرج من البنطلون لعدم انضباط المساحة التي تقع بين بطنه الكبير وحزام البنطلون، كل ذلك يجعل من ينظر لكريم يصفه فوراً بأنه ثري، مشغول، مُرهَق، بَدين.. وفي نهاية الأربعينات!

***

دخل بالسيارة من البوابة الأقرب للفيلا التي يسكن بها وحيداً بداخل ذلك الكومباوند المعروف بفداحة أثمان الممتلكات فيه، "سنكون جيران عِلية القوم" هذا ما قاله كريم لزوجته وهما ينتقلان من شقة المعادي حيث بدأ حياتهما الزوجية التي بدأت بقصة حب أيام الجامعة، وانتهت بالطلاق الهادئ بعد شهور قليلة من انتقالهما لهذه الفيلا الصغيرة الجديدة الأنيقة، الموحشة.

***

"البورصة تنهار، سوق العقارات في أزمة، الشحنة الكبيرة تمّت مصادرتها؛ لعدم مطابقة المواصفات، لقد أفلست، انتهيت، سأمضي ما بقي لي من العمر في السجن، إن قلبي يدقّ في عنف، إنني أموت، صوت دقات قلبي غريب هذه المرة، نعم هذا هو الموت، لا أستطيع التنفس، صدري يضيق، صوت دقات قلبي يعلو ويُسرِع بهذه الوتيرة الغريبة الكئيبة، إنه صوت الموت، إنه صوت ال"..... المنبه"!

يقوم كريم من السرير وهو يترنح في السابعة صباحاً، وبعد ساعتين فقط من النوم الذي تعوَّد على القليل منه، كما تعوَّد أن يتناسى ذلك الكابوس الصديق الذي يأتي لزيارته من وقت لآخر في السويعات التي يغمض فيها عيناه، المرهقتين.

***

"هل أنت سعيد؟ هل تعيش حياة سعيدة؟ هذا سؤال مهم جداً، ولن يستطيع الإجابة عنه أحد غيرك، أنت وحدك، أدعوك للتفكير كثيراً قبل الإجابة.. هل أنت سعيد؟ "..

لم يستطع كريم تحديد شخصية الرجل الذي يسأل هذه الأسئلة في التليفزيون، شعر بأن هناك صلة ما تربطه بهذا الرجل ذو العينين اللتين تشعّان ذكاءً وغموضا، "لعلنا تقابلنا من قبل، لست متأكداً".. نظر في الساعة الفضية المعلقة على الحائط وقد أشارت إلى السابعة والنصف صباحاً، فضغط

زر ريموت الـLCD ليغلقه، ولكنه ضغط بالخطأ على زر pause الذي يُثبِّت الصورة، فظلّ وجه الرجل الذي كان يتحدث في التليفزيون ثابتاً على الشاشة بنظرته القوية العميقة، ولكن كريم لم ينتبهْ لذلك؛ لأنه كان يلتهم على عجل آخر قطعة من الساندويتش الذي أعدّه -كعادته- لنفسه على الإفطار، ثم قذف في فمه وراءه ما تبقى في المجّ من القهوة الأمريكية الثقيلة، ثم قام في رتابة وهو يسحب المفاتيح ويفتح باب الفيلا الداخلي، بينما يحاول في نفس الوقت مضغ ما في فمه، بينما يقول لنفسه تلك الكلمة التي اشتهر بها، وأصبحت عنده من أدبيات الصباح: "إلى الكفاح"!

***

أخذ كريم ينظر من نافذة مكتبه على منظر النيل، وقد سرح للحظات في أشكال السائرين والجالسين على الكورنيش، لفت نظره ذلك الشاب القوي البنية المفتول العضلات الذي يجري بقوة وإصرار، وقد ابتلّت ملابسه الرياضية من كثرة العرق، ابتسم كريم ووضع كفيه على بطنه الكبير، وقال: "انسى".. قالها وهو يردُّ علي ذلك السؤال الخبيث، الذي تحدَّثت به نفسه عن اليوم الذي سيأتي ليفعل فيه مثل ذلك "الوَحش"!

التقط سيجارة من العلبة الخشبية التي تُزيّن مكتبه، أشعلها بهدوء وسحب منها نفسا طويلا، وعاد ينظر إلى الكورنيش، فوقع نظره على ذلك الشاب ذي الشعر الكبير المنفوش الذي يجلس على سور الكورنيش، وهو مستغرق

في نظرة بعيدة على صفحة النيل، بينما يمسك بكتاب كبير في يده، فسأل كريم موجّهاً سؤاله لهذا الشاب بنبرة لا تخلو من استغراب: "إزاي كده؟".. إن الدقيقة في حسابات كريم عزيزة جداً ولها كل التقدير، فمن أين يأتي هذا الشاب بالوقت الذي ينفقه على نفسه في مجرد القراءة والتأمل؟

نظر في ساعته فوجد أن هناك دقائق قليلة أخرى قبل أن يبدأ الاجتماع، فأخذ ينفث دخان السيجارة وينظر إلى الكورنيش وقد انجذب تماماً -على غير العادة- لفكرة مراقبة الناس، فوقعت عيناه على تلك الفتاة الجميلة، كم تشبه "دينا" زوجته، أو التي كانت كذلك، فأحسَّ برفض غريب من داخله لفكرة أن دينا لم تعد زوجته، وأنها من الممكن أن تكون زوجة لرجل آخر في يوم من الأيام، فنفض هذه الفكرة الكئيبة سريعاً من رأسه، وظل يشاهد هذه الفتاة وهي تلوّح بيديها للشاب الوسيم الذي وقف على نهر الطريق يُشير إليها من الطرف الآخر، وتذكَّر دينا.. تذكَّر كيف كانت تخاف عبور الطريق وحدها، وتذكَّر كيف كان يمسك يدها بقوه ليعبر بها الطريق، وافتقد حينئذٍ النظر لعينيها وفيهما نظرة السعادة والطفولة في كل مرة تصل معه إلى الطرف الآخر من الطريق، فتنهَّد بصوت مسموع وقال بحسرة: "كم أشعر بالوحدة، دينا كان معها حق، أنا لم أكن يوماً زوجاً لها أو حبيب، وإنما دائماً كنت رجل أعمال، وفقط".. ثم سمع صوت طرق خفيف على الباب ليدخل بعده المحاسب ومعه اللاب توب، ليبدأ الاجتماع.

***

"إنك تبدو في غاية الإرهاق يا باشمهندس، إنما الآن الثانية ظهراً ونحن نعمل منذ الثامنة صباحاً، لقد شربت أكثر من خمسة أكواب من تلك القهوة الأمريكية اللعينة، ولم تفارق السيجارة يدك، بالله عليك خذ قسطاً من الراحة، على الأقل اليوم فقط"..

نظر كريم في ضيق للمحاسب، فهو قد تعوَّد أن يسمع مثل هذا الكلام منه ومن كل الذين يعملون معه، وليس عنده وقت ليقوم بتحليل نيَّاتهم، فهو غير متأكد بالفعل هل هم حريصون على صحَّته، أم فقط يريدون أن يتخلَّصوا من ضغط العمل فيوحون إليه بالإرهاق..

قام كريم بعصبية من على الكرسي الذي يتصدَّر طاولة الاجتماعات بغرفة مكتبه؛ ليأخذ سيجارة من العلبة الخشبية الثمينة القابعة على مكتبه، فشعر فجأة بدوار عنيف، وكاد أن يسقط لولا أن أدركه المحاسب الذي ساعده بصعوبة لثقل وزنه، ترنَّحا سوياً حتى وصل به إلى الأريكة الجلدية الأقرب لهما، ليلقي كريم بجسده عليها وكأنه يسقط من بناية شاهقة، أخذ يحلُّ رابطة عنقه في حركة يائسة، وأخذ يلتقط أنفاسه على عجل، حتى هدأ نسبياً، نظر للمحاسب بيأس وقال له بصوت خفيض لا يخلو من انكسار وذهول: "يبدو أن معك الحق في هذه المرة، أنا فعلاً في غاية الإرهاق، من فضلك أبلغ

السكرتيرة أن تؤجّل أي موعد متبقّ في جدول أعمال اليوم، سأحاول أن آخذ قسطاً من الراحة هنا على الأريكة حتى أستطيع النهوض والذهاب للبيت"..

قال المحاسب وقد بدا عليه القلق: "ألا نستدعي طبيبا؟ إنها أول مرّة أراك فيها على هذه الحال".. فنظر إليه كريم وعلى وجهه ابتسامة فيها شيء من الضجر، وأشار إليه بكفّه أن لا داعيَ لذلك، ثم إلى ناحية الباب لينصرف، فانصرف بأسف وأغلق الباب وراءه بإحكام ورفق، تاركاً كريم مستلقياً على الأريكة وهو يلتقط أنفاسه وينظر في شرود إلى السقف.. ***هل انت سعيد؟*** تذكّر كريم السؤال الذي سمعه من ذلك الرجل في التليفزيون هذا الصباح، وظلّ يتردد هذا السؤال على ذهنه بإلحاح غريب!

هل انت سعيد؟ هل انت سعيد؟ "هل أنا سعيد؟ هل أنا... لا طبعاً، أنا أبعد ما أكون عن السعادة"، كذلك قال وصوته يغلب عليه ذلك الاهتزاز الذي يسبق البكاء، تذكّر دينا التي تركت خواء عاطفيا كبيرا في حياته، تذكّر الوحدة التي لم يستطع حتى الآن أن يهزمها، فمع كل تلك العلاقات وكل هؤلاء المعارف في حياته ولكنه لم يحصل بعدُ على الصداقة الحقيقية، لعله هو السبب في ذلك، فليس في وقته مكان للأصدقاء أو لأي شيء آخر إلا العمل، الكفاح.. "وها أنا أسقط من الإرهاق كالكهل، وحيداً، وعقلي هذا

الذي أصبح خاوياً من كل شيء إلا من المشروعات والأرقام والحسابات هو السبب في كل ذلك"، تذكّر ذلك الشاب القوي الذي كان يعدو على الكورنيش، والآخر ذا الشعر الغريب الذي كان يقرأ ويتأمّل في صفحة النيل، والوسيم الذي كانت تشير إليه شبيهة دينا من على نهر الطريق.. وبينما كان مستلقياً على ظهره، على الأريكة الجلدية، ظلّ ينظر إلى سقف الحجرة الأبيض الذي كان يقترب منه مع كل ثانية تمرّ، حتى بات لا يرى شيئاً مما حوله إلا ذلك اللون الأبيض الفارغ من المعاني والأحداث، شعر بخدر يجري في رأسه وجَبينه ثم أطبق بهدوء وثبات على عينيه، وأذنيه، فنام!

***

"لماذا يقف المحاسب أمامي هكذا؟ وكيف دخل المكتب دون أن يستأذن ودون أن أشعر به؟".. "*مصيبة يا باشمهندس، الدنيا تنهار من حولنا، عمارة مدينة نصر التي انتهينا منها الشهر الماضي انتكست على من فيها، وجميع سكّانها لقوا حتفهم، الشرطة تدقّ الباب.. أأفتح لهم يا باشمهندس؟ يا باشمهندس*.. "باشمهندس"، فتح كريم عيناً واحدة بصعوبة ليرى المحاسب واقفاً بهدوء بجوار الأريكة وهو يحمل كوباً من عصير الليمون!

وحقيقة ما حدث أن المحاسب كان قد تنبَّه إلى أن كريم كان قد مرَّ عليه وقت طويل داخل مكتبه دون أن يخرج منه، فطلب كوب ليمون من عامل البوفيه في الشركة، وفضَّل أن يحمله إليه بنفسه حتى لا يراه أحد غيره في هذه الحالة، وطرق الباب بهدوء ودخل، فوجده نائماً فناداه ليستيقظ وليطمئنَّ عليه، عندئذٍ أدرك كريم وهو يحاول فتح عينه الثانية أن طرق الباب من البوليس وصراخ المحاسب وما كان من انتكاسة عمارة مدينة نصر، لم يكن إلا تداخل الواقع مع ذلك الكابوس، الصديق!

"يا باشمهندس، حضرتك بخير؟ الساعة الآن الثامنة مساءً، هل تشعر بتحسُّن الآن؟".. ظل كريم ينظر للمحاسب باستغراب؛ لأنه لم يكن قد استوعب بعدُ الفرق بين الحلم والواقع، حيث إن أحداث الكابوس الآخير كانت تدور في نفس الغرفة بنفس الأشخاص والملابس والملابسات، ولكنه بدأ يستوعب الواقع بالتدريج، وشعر بقوة في بدنه وبنشاط ذهني أدخلا على قلبه شيئا من السعادة، فهو لم يعتَدِ النوم لهذه الفترة الطويلة منذ زمن، "شكراً، يبدو أنني فقط كنت محتاجاً للنوم، أنا الآن أفضل كثيراً، ولكني مع ذلك سأذهب إلى البيت، أراك غداً"..

فقال المحاسب: "إن شاء الله".

***

دخل كريم الفيلا، وكانت مظلمة تماماً إلا من ضوء أزرق خافت ومهتزّ يخرج من غرفة المعيشة، فاستغرب ذلك الضوء، وتوجّه إلى مصدره بحرص ليجد ما أصابه بصدمة لحظية، إنه نفس الرجل، صاحب سؤال السعادة، ينظر مباشرةً في عينيه، شعر كريم بقشعريرة في بدنه من نظرة ذلك الرجل، "ماذا يحدث؟ مَن هذا الرجل؟".

مرّت ثوانٍ حتى اكتشف أنه يبدو وكأنه ضغط زر الpause بالخطأ عندما كان يُغلق الجهاز هذا الصباح، فتثبتت صورة الرجل على التليفزيون، ففهم كريم ما حدث، ولكنه شعر بأنها علامة!

***

جلس كريم على الفوتيه الجلدي الوثير بغرفة المعيشة، ووضع اللاب توب على المنضدة التي أمامه وفتح google ثم بدأ البحث عن هذا الرجل، كتب: "are you happy?" وفتح بحث الصور، فوجد أكثر من عشرين صفحة كنتيجة للبحث، وبدأ ينظر للصور المعروضة على الشاشة فوجد مطربا يمسك جيتاراً، وصورة كلب صغير، وصورة فاضحة.. ففتح الصفحة الثانية والثالثة، فلم يجد شيئا، ففتح الصفحة الرابعة وكان قد قرّر أن ينهي البحث وينسى الأمر، ولكن فجأة ظهرت أكثر من صورة لذلك الرجل في الصفحة الرابعة، صورة له منها كانت لغلاف لمجلة عالمية شهيرة مكتوب تحتها:

Dr. Hakim El-Masry: Nobel Prize Nominee

"يبدو أنه شخصية مهمة" قال ذلك كريم وهو يفتح صفحة الإنترنت الرسمية للدكتور "حكيم المصري"، وقد عرف مِن الذي كُتب عنه فيها أنه أديب ذو شهرة عالمية، ولكنه في الأصل متخصص في علم النفس، وهو أحد المرشحين لنيل جائزة نوبل لهذا العام، وأنه مع ذلك حصل على عدة جوائز دولية في مجال تخصُّصه الأصلي، علم النفس، وأن مؤلفاته الأدبية تناقش أسباب السعادة والنجاح عند الإنسان، وأن له أكثر من نظرية يتم تدريسها في العديد من الجامعات والمعاهد على مستوى العالم، وأن كتبه تُعَدُّ من الأكثر مبيعاً في المنطقة العربية، وقد تمَّ مع هذا ترجمتها إلى أكثر من أربع عشرة لغة، هو مصري الأصل والجنسية والموطن، يسكن ويعمل في بيته الكائن في.. 4 شارع النجاح!

***

"شارع النجاح؟ إنه الشارع المقابل للكومباوند الذي أسكن فيه، هل هذه علامة أخرى؟"، قال كريم ذلك وقد تذكَّر أنه سبق وشاهد ذلك الرجل يتحدَّث كضيف رئيسي في أحد البرنامج الحوارية، وتذكَّر أنه قد قرَّر يومها أنه لن يضيع وقته في الاستماع لمثل تلك الأشياء.. ضغطِ كريم على فيديو في الصفحة الرئيسية للموقع، فَفُتِح youtube، ليظهر الدكتور "حكيم" بهيئته

الأنيقة وعينيه الحادَّتين وهو يتحدَّث في قاعة كبيرة، قد تكون القاعة الكبرى بمكتبة الإسكندرية أو للمسرح الكبير بدار الأوبرا المصرية أو في ساقية الصاوي، لم يكن كريم متأكداً؛ لأنه لم يكن يوماً من روَّاد هذه القاعات، ولكنه كان يقرأ عنها أحياناً في الصحف اليومية، أو لعله قد شاهد يوماً لقطات عنها في بعض تغطيات البرامج الحوارية، فهي على كل الأحوال قاعة كبيرة والسلام، وبدا من التصوير أن بها آلافا من الحضور، وكان الدكتور حكيم يقف على المسرح ويمسك بالميكروفون ويقول: "من وجهة نظري إن هذه هي واحدة من أهم اكتشافات هذا القرن، فكم من آلاف البشر حول العالم، وخاصة من الشباب قد تحوَّلت حياتهم تماماً بعدما اعتنقوا واقتنعوا بهذه الفكرة البسيطة العميقة، إن آينشتاين قال عن موسيقى موتسارت: "إنها بسيطة، مثل جميع الأعمال العظيمة"، ولم أكن أتخيل أبداً بعد كل هذا العمر من البحث عن سر السعادة أني سأجد الحل في هذه المعادلة البسيطة التي.. أأدد.. سأ..ع" ـ ـ ـ ت ـأأـ ـ .... وتوقَّف تحميل الفيديو!

***

حاول كريم أن يُعيد تحميل الفيديو ولكنه وجد أن الشبكة لا تستجيب، ذهب ليتفقَّد إشارات الإرسال على الجهاز الموجود بجوار باب الفيلا الداخلي، ولكنه توقف فجأة ونظر ناحية الباب للحظات، قال بمزيج من الحماس والغضب ليواجه التردد الذي نشأ بداخله: "سأذهب إليه، ماذا

سيحدث إذا ذهبت إليه دون موعد؟ إذا كان هذا الرجل يعرف سرَّ معادلة السعادة، وأنا على هذه الحالة من الضيق والاكتئاب والتعاسة، ومن بين جميع الأماكن في العالم يسكن هذا الرجل ويعمل على بُعد دقيقة واحدة من بيتي، سيكون من الغباء بعد كل هذه الأحداث والعلامات والإشارات ألا أذهب إليه مهما كلّفني هذا الأمر، سأذهب إليه، والآن"!!

***

{إنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولا}

قرآن كريم

"حمزة"

يبتسم بثقة ويتوجّه إلى منصّة التتويج، بينما يصيح المعلّق الرياضي العربي بصوته المجروح من شدة الانفعال: "الميدالية الذهبية الأولى لمصر والعرب في هذه الأوليمبياد، وغالباً الأخيرة، فلم يتبقَّ الكثير في هذه الدورة، ويبدو أن حمزة هو البطل المصري الأوحد فيها، الله عليكِ يا مصر، الله عليك يا حمزة"، يصافح الإيطالي الواقف على منصة التتويج الخاصة بالمركز الثالث، ثم الروسي الذي كان بطل الأوليمبياد السابقة والذي يقف هذه المرة على درجة المركز الثاني، وها قد تحقق الحلم، فحمزة الآن هو البطل الجديد وصاحب الرقم الأوليمبي والعالمي في رمي الرُمح!

يصعد حمزة ليقف على أعلى درجة في منتصف منصة التتويج، يتسلّم الورد وينحني بقامته الفارعة وجسمه الضخم المثالي؛ ليسمح لرئيس الاتحاد بأن

يقلّده الميدالية الذهبية لتتأرجح على صدره العريض المكتّس بالعضلات القوية المتناسقة، يسلّم عليه ويقبّله ثم ينتصب بشموخ ليُعزَف النشيد الوطني، ويتمتم حمزة وهو ينتظر للعلم المصري وعيناه تلمعان تأثراً: "بلادي.. بلادي". يُغلق حمزة الـDVD والتليفزيون ويلقي بجسده القوى الضخم على السرير، فهو لا ينام إلا بعد مشاهدة هذه الذكريات الجميلة، المؤلمة!

***

مرّت ثمانِ سنوات على هذا الحدث، الذي يشاهده حمزة كل ليلة قبل النوم، على الأسطوانة المدمجة التي نسخها من شريط الفيديو الأصلي بعدما أدرك أنه قد يتلف من كثرة المشاهدة، وذلك كل ليلة ولا يَمَلّ، وكيف يَمَلّ من مشاهدة نفسه وهو يحقّق الحلم ويتسلّم الميداليةَ الذهبية في الأوليمبياد، مقابلة الجماهير له في المطار وهو عائد بالنصر الذهبي، تلك الصورة الكبيرة له وهو يرفع يديه للسماء فرحاً بالنصر والتي كانت تزيّن ميدان التحرير لثلاثة أشهر كاملة، استقبال رئيس الجمهورية له، كيف يملُّ من هذه المشاهد الأسطورية في حياته؟ ورغم مرور هذه السنوات الثماني فإنه لا يزال يشعر بإحساسه عندما دخل القصر الجمهوري لأول وآخر مرة، في السيارة مع رئيس جهاز الرياضة في ذلك الوقت..

لم ينسَ الأثر العميق على نفسه عندما سمع اسمه من الرئيس شخصياً: "مبروك يا حمزة، أنا فخور جداً بإنجازك.. أنت فخر يا بُنيّ لكل المصريين"،

صوره مع الرئيس والإعلاميين والسياسيين والمشاهير لا تزال تملأ جدران غرفته الصغيرة المتواضعة عن آخرها..

نعم، غرفته الصغيرة المتواضعة، فهو بعد ثمانية أعوام من هذا الحدث الكبير لا يزال يعيش مع والدته الأرملة في شقتهم القديمة، بمصر الجديدة، فهو ولدها الوحيد البطل الأعزب الفقير، الطالب في كلية التربية الرياضية!

***

حمزة هو الولد الوحيد لأمه المكافحة التي تُجاهد في الحياة لتربيته بمعاش الشهيد، والده، كان ضابطاً في الصاعقة، وقد لقيَ ربه في حادثة أثناء أدائه لأحد التدريبات العنيفة التي تُميِّز تلك الفرقة الشهيرة ب(777)، كان حمزة وقتها طفلاً صغيراً، وقد أخذت أمه العهد على نفسها أن تُربِّيه ليصبح بطلاً كما كان يحلم أبوه، فهو الذي سمَّاه "حمزة"؛ تيمُّناً ببطل الإسلام ابن عبد المطلب، ولكن أمه توصلت مع نفسها لحل وسط، فمع تقديرها لحلم والده في أن يصبح ولدها أحد أبطال القوات المسلحة المصرية، فهي مع ذلك لا تريد أن تفقد ولدها في الحرب أو في أحد التدريبات كما فقدت حبيبها وزوجها، فقررت أن تبعده عن الحياة العسكرية، ولكنها ستُربِّيه ليكون بطلاً رياضياً تتكلم عنه مصر كلها، فتُحقِّق بذلك أمنية والده من ناحية وتحتفظ

هي بابنها سالماً من ناحية أخرى، لعلهم يتقابلوا جميعاً في الحياة الآخرة بنفس راضية وقد صدَّقت ما تعاهدا عليه، تقريباً!

***

في طفولته، لم يكن التكوين البدني لحمزة فيه أي نُقصان، ولكنه كذلك لم يكن يتمتع بأي شيء زائد، طفلٌ عادي، ولكنها استطاعت أن تجعل من ابنها مُدمناً للرياضة بكثرة حديثها عن أملها فيه، وبالكثير من الروايات، المبالَغ فيها أحياناً، عن إرثه للقوة الخارقة من أبيه الشهيد.

وعلى هذا المنوال تربَّى ونشأ حمزة، وعندما بلغ الخامسة عشرة كان محور اهتمام المدرسة كلها؛ لتفوُّقه الرياضي غير العادي، فكان يقوم بتمرين الضغط لألف مرة دون توقُّف وبسرعة غير عادية، ونحو ذلك في تمرينات العُقلة والبطن والحَبل، أصبح يتمتع بِقوّة جبارة، وأما عن العَدْو، فهذه كانت هوايته الأساسية، فكان يتوقَّف عن الجري حول سور الكلية الحربية فقط عندما ينتهي وقت التمرين أو يحين موعد النوم، ولكنه لم يكن يتوقف أبداً لشعوره بالتعب أو الإرهاق العضلي، فكل خطوة حول سور الكُلية الحربية كانت بمثابة تجديد لعهد البطولة مع أبيه الذي عاش أربع سنوات داخل تلك الأسوار التي يطوف هو حولها كل صباح، عَدْواً.

***

التخصُّص في رمي الرُّمح جاء بالصدفة، وقد شجَّعته أمه على هذه اللعبة عندما عَلِمَت من خبير ألعاب القوى بالفريق القومي أن فرصته لتمثيل مصر في الأوليمبياد ستكون أكبر في رمي الرمح. وقد كان..

فبعد أربع سنوات من التدريب العنيف أصبح حمزة صاحب الرقم العالمي والأوليمبي، ولم تكن أمه تستمع لنصائح الناس من حولها بأن تشجِّع ابنها على أن يتخصَّص في أي لعبة أخرى من شأنها أن تفتح له مجال الاحتراف والثروة مثل كرة القدم أو السلة أو حتى الملاكمة، بخاصة أنه غير ناجح في دراسته على الإطلاق، بل إنه لا تبدو عليه أي علامة للذكاء أو النبوغ في أي مجال آخر، وذلك كان نتيجة طبيعية لتركيزه الدائم في التمرينات ومتابعة البطولات الرياضية في جميع المجالات على الإنترنت وفي الفضائيات، لكنها هي وابنها لم يفكرا في أي شيء.. إلا البطولة!

***

بعد حصوله على الميدالية الذهبية في الأوليمبياد بسنة واحدة انقلبت الأحوال، أصيب حمزة في أحد عضلات ذراعه الأيمن، وكانت هذه المرة إصابة مزمنة ومستعصية نتيجة لإصراره على التدريب العنيف بشكل يومي ودون راحة، فلم يستطع الاشتراك في أي مسابقة منذ تلك الإصابة التي

فشلت جميع المحاولات الممكنة لعلاجها، انتهى مستقبله الرياضي الاحترافي عند هذه المحطة.

وها هو حمزة البطل في الثامنة والعشرين من عمره لا يزال في السنة الثالثة بكُلّيّة التربية الرياضية، وكان زملاؤه فيها يتندّرون بعدد مرات رسوبه، ويقولون إن العميد سوف يصنع له تمثالاً ويضعه في مدخل الكُلّيّة، لا لأنه بطل أوليمبي سابق، ولكن لأنه صاحب الرقم القياسي في عدد مرات الرسوب!

***

في هذا العام، قرر حمزة تغيير مساره المعتاد في رحلة العَدْو اليومي، فعلى الرغم من أنه لا يستطيع الاشتراك في أي بطولة عالمية أو حتى محلية بعد الإصابة، إلا أنه لا يزال يقوم بتمريناته الرياضية بقوة وإصرار، وبلا هدف.. فبعدما كان يطوف حول سور الكُلّيّة الحربية، عَدواً، بما يوازي عشرين كيلومترا يومياً، غَيَّر المسار، فها هو قد وفّى وعد أمه لأبيه وأصبح بطلاً تشهد له مصر كلها، فلا داعي الآن للجري حول ذلك السور، فقرر التغيير كنوع من التمرّد والاحتجاج على الإصابة وعلى وضعه الجديد، ولكن هذا التمرد لم يستطع أن يجعله يتوقف عن ممارسة الرياضة بنفس القوة والإصرار، فهو لا يعلم من دنيا الناس إلا هذا الأمر، وما يتعلق به من عادات في النوم والغذاء والوقاية والعلاج.. وفقط!

وهكذا تبدأ رحلة حمزة للعدو اليومي صباحاً من مصر الجديدة، والتي يراها قديمة جداً ولا يعلم لماذا لا يزال الناس يطلقون عليها ذلك الاسم بينما هي على هذه الحال، لا تنتهي هذه الرحلة الشاقة إلا عند كورنيش النيل بجاردن سيتي، حيث يجلس على دكة مصنوعة من الخشب والحديد أمام النيل؛ ليلتقط أنفاسه ويشرب زجاجة مياه كبيرة، ثم يمشي حتى ميدان التحرير، ليتذكر أيام المجد، عندما عُلّقت صورته هناك تمجيداً للبطل المصري، كما يتذكر أيام المظاهرات والاعتصام.. "الشعب يريد إسقاط النظام".. ثم يركب ما تيسّر من وسائل المواصلات؛ ليعود للإفطار مع والدته في حوالي الساعة التاسعة صباحاً.. هذا هو الروتين اليومي، صيفاً وشتاءً، ولكن في ذلك الصباح حدث ما زلزل كيانه!

***

وصل حمزة كعادته في ذلك الصباح إلى كورنيش النيل، وأنهى رحلته كالعادة بالجري السريع جداً، إسبرنت، ليُنهي معها ما تبقى له من طاقة، نظر إلى الأعلى وهو يحاول إدخال أكبر كمية من الأكسجين لرئتيه، فوجد رجلا بَدينا يُدخّن سيجارة خلف زجاج إحدى البنايات الفخمة على الكورنيش، فقال في نفسه: "أتحدّى إن كان هذا البَغل يستطيع أنْ يجرى كيلومترا واحدا، ولكنه مع ذلك سعيد وناجح، يبدو هذا من وضعه وهيئته، آه يا أمي هل

أنت فخور بي الآن، بطل سابق فقير فاشل، لِمَ لَم أكُن غنياً مثل ذلك البغل، أو حتى مثقفاً مثل ذلك المنكوش الذي أراه يقرأ كل يوم على سور الكورنيش، آه يا أمي".. وفجأة.. وجدها أمامه، (هديل)، أجمل بنات الأرض، هكذا يراها، هي زميلته في كُلّيّة التربية الرياضية، وعلى الرغم من أنها أصغر منه بسبعة أو ثمانية سنوات، ولكنها معه الآن في نفس الدفعة، دائماً ما كان يتحاشى التعامل معها أو حتى النظر إليها، ومع ذلك كان بقلبه يراها أجمل بنات الأرض، ولكنه في هذا الصباح عندما وجدها أمامه شعر فجأة بأنه يحبّها، يعشقها، يريدها أن تكون له زوجة الدنيا والآخرة، الآن تأكد أنه مُتَيَّمٌ ولهان، دون مقدمات أو إنذار هذا ماذا حدث.. حمزة البطل يُحِب هديل!

أشار إليها وهو لا يعلم ماذا سيقول لها، فهو خام بكل المقاييس، لم يتعوّد المبادرة للكلام مع أحد، وخاصةً الفتيات، بل هي في نظره أجمل الفتيات، ولكنه مع ذلك أشار إليها فلم تره، كانت تنظر للطرف الآخر من الطريق، فابتسمت وأشارت بحماس وطفولة ولكن ليس له، وإنما لشاب وسيم، جداً، يقف على الطرف الآخر من نهر الطريق، أشار إليها ذلك الوسيم بلُطف وهو يَعبُر الطريق ليصل إليها، فرأى حمزة في عينيها نظرة زلزلت كيانه، حمزة يُحب هديل، وهديل تُحب ذلك الشاب الوسيم، الهزيل! دارت الدنيا من حوله، وتحدّثت له نفسه: "لا مال ولا ذكاء ولا حُب، كيف ولماذا ولمن تعيش يا حمزة يا بطل؟".. حاول التوازن ليتفادى السقوط على الأرض،

فوقعت عيناه على عنوان الكتاب الذي بين يدي ذلك الشاب القارئ، دائماً، على الكورنيش *"هل انت سعيد؟"* .. سرح في ذلك العنوان للحظة، ثم فقد توازنه وهو لا يدري، أهو يترنح من شدة إرهاق التمرين، أم من صدمة القلب الحزين. ثم هوى حمزة، البطل، على تلك الدكة الخشبية، وكأنه يسقط من بناية شاهقة!

***

"أحِبّ أعداءك.."

من وصايا السيد المسيح عليه السلام

(يَحيَى)

"زي القمر"، ستجد هذه الجملة غالباً في حديث الفتيات عن ذلك الشاب الوسيم. مع أنه نحيف فعلاً، إلا أنه يتمتع بوسامة لافتة للأنظار، زادته تلك اللحية الذهبية بهاءً ووسامة، كان قد اعتكف في العشر الأواخر من رمضان الماضي في المسجد المجاور لمنزله، ذهب للتعبُّد؛ تلبيةً لدعوة خطيب الجمعة وهو يحثُّ المصلين على فضل اعتكاف العشر الأواخر من رمضان، كما ذهب كذلك للهروب من مشكلة حياته التي تطارده في كل مكان.. اكتشف في المسجد أن لديه طاقة غير عادية على العبادة، ختم القرآن مرّتين خلال الليالي العشر وهو الشيء الذي لم يفعله طوال حياته، وجد نفسه يسجد لله لمدة ساعة كاملة أو يزيد، فتعجَّب من انسجامه في مناجاة ربه، كإنسان تحرّكه المشاعر والأحاسيس بشكل كامل، شعر بأن هذا هو مكانه الطبيعي، خرج من الاعتكاف في العيد براحة في القلب ولحية ذهبية في الوجه..

بدأ في الانتظام في الصلوات الخمس في المسجد وقد اكتسب علاقات وصداقات فيه، ولكن هذه الصداقات كالعادة لم تدُمْ، وذلك لأنه لم يمرَّ

شهر بعد العيد حتى وجد مشكلة حياته تطارده من داخل المسجد.. "إنت بتشتغل إيه يا يحيى؟".. هذا السؤال هو عنوان للمشكلة التي تطارد يحيى في كل مكان، أو هكذا يعتقد!

يحيى لم يعمل أبداً في حياته على الرغم من قرب بلوغه الثامنة والعشرين، ولذلك فهو يشعر بأن من يسأله ذلك السؤال إنما يقصد إهانته ومعايرته بالبطالة، فلما وجد هذا السؤال، العادي، يتردّد من بعض أصدقائه الجدد في المسجد، قرر تركه بلا رجعة، وبدأ في رحلة سعي بين المساجد والجماعات والفضائيات رغبة في السكينة، ورهبةً من ذلك السؤال، السخيف!

***

"هو قلب كبير على شكل إنسان"، هذا رأي والدته فيه.. "القلب وحده لا يكفي"، هذا رأي والده.. والحقيقة أنهما معاً على صواب، فهو إنسان حساس، ولكن أكثر مما ينبغي، رقيق المشاعر، ولكن زيادة عن اللزوم، يحزن لحزن الناس، ويفرح لفرحهم، دموعه قريبة كما يقولون، بكى حزناً عندما شاهد صور شهداء ثورة 25 يناير، وبكى تعاطفاً حين سمع حديث مبارك عن عدم الانتواء للترشح مرة أخرى، ثم بكى خوفاً على مصر يوم موقعة الجمل، ثم بكى فرحاً يوم التنحي، يبكي إذا نجح، ويبكي إذا رسب.. وهكذا دائماً الحال مع يحيَى، تعددت الأسباب والبكاءُ واحدٌ!

***

ليس غريباً إذن نظراً لطبيعة يحيى المرهفة أن يحب كل فترة واحدة، ويُصدَم منها وفيها ويحاول أن يتساها في نفس العام، وكما أن هذا حاله مع الحب، فهو أيضاً الحال مع التدين والدراسة والعمل والأصدقاء وحتى في الهوايات والأهداف والطموحات، يسعى دائماً إلى الشعور بالكمال في كل شيء، فلا يستطيع إتمام أي شيء، يبدأ المشوار ولا يُنهِيَهُ أبداً، يَحيَى إنسان رومانسي.. للغاية.

***

تخرّج في المعهد فقط في العام الماضي؛ وذلك لأن له قصة مع التعليم، بدأت بمجموع مرتفع في الثانوية العامة، فالتحق بكلية الطب، وقال وقتها: "هذا هو حلم عمري، أن أساعد المرضى في كل مكان على وجه الأرض"، ثم ترك كلية الطب بعد عامين؛ لأنه اكتشف أنها: "لم تكن أبداً حلمي في يوم من الأيام، كان وَهما؛ فأنا أحب القانون، أعشقه، لطالما كان حلم عمرى أن أساعد المظلومين في كل مكان على وجه الأرض" هكذا قال، ولكنه ما لبث أن استدرك بعدها: "أخطأت عندما اعتقدت بأنني يمكن أن أعيش بين المحاكم والأقسام، هذا ليس أنا، ولن أكون، وليس هناك عيب في أن يُخطئ الإنسان، ولكن العيب هو أن يستمر في الخطأ، لذلك لن أستمر في كلية الحقوق".. وبعد هذه الرحلة التي استغرقت سنوات بين الطب والحقوق، التحق يَحيَى أخيراً بالمعهد العالي للفنون المسرحية!

***

صحيح أنه قام خلال سنوات الدراسة بالمشاركة في دور ثانوي دون مقابل مادي في أحد العروض المسرحية، ولكنه الآن وقد دخل للمسجد وتخرج في المعهد، فإن المشكلة اتخذت عنده شكلا جديدا، فقد قرر أنه لن يعمل أبداً في مهنة التمثيل لاقتناعه، مؤخراً، أنها محاطة بالشُبُهات الشرعية، ولذلك فهو الآن يعيش حالة من الانتظار المستمرّ، ولا يعرف تحديداً ما هو ذلك الشيء الذي ينتظره، عنده شعور قوي بأن لديه قدرات لم تظهر بعد، ولذلك فهو دائماً ما يؤكد لنفسه وللناس من حوله أنه إنسان غير مُستَغَلّ، أغلب أصدقائه يؤكدون له أن فرصته سوف تأتي في يوم من الأيام، فقط عليه الصبر والإصرار، ولكن أمه وأباه لا يقولان إلا كلمة واحدة: "حسبنا الله ونعم الوكيل"!!

***

"لا بد أن أكون صريحا معها، لا يجب أن أتركها مُعلّقة هكذا، الآن تأكدت أننا لا نصلح لبعض، هي تفكّر بعملية شديدة وتحسب حسابا لكل شيء، وأنا لست كذلك، أنا مختلف، أنا.. أنا.. أنا زهقت من نفسي، هل المشكلة في هديل فعلاً، يبدو أنني أنا المشكلة، أنا لا أصلح لها أو لأي فتاة أخرى، سأخبرها اليوم، لن أسامح نفسي إذا سببت لها ألما نفسيا، فهي إنسانة جميلة

وطيبة ولا تستحقّ إلا كل الخير، أن تنتهي علاقتنا اليوم أفضل من الغد، فكل يوم يزيد حبها في قلبي وأعلم أنها تبادلني نفس المشاعر، هذا لا يرضي الله، سأخبرها اليوم بأن كل شيء انتهى، يا رب ساعدني، كيف لي أن أنظر في عينيها وأقول لها هذا الكلام، هذا أكبر من قدرتي على التحمّل"..

سكت يحيى بعد طول محادثته مع نفسه لينزل من التاكسي عند كورنيش النيل بجاردن سيتي حيث اتفقا على اللقاء، ونظر للناحية الأخرى من الطريق فوجدها تشير إليه بحماس وطفولة، وبعينيها تلك النظرة التي يعرفها جيداً، فهو يعلم تماماً أنها تحبه كما يحبها.. وأكثر!

***

تعجَّب من قوة موقفها، فهي حتى لم ترتبك، ولم يظهر أي تأثر على وجهها الجميل، نظرت إليه بثبات وقالت: "اسمع يا يحيى، كل ما قلته لا يعنيني في شيء، علاقتنا ليست علاقة آثمة، نحن نريد الزواج على سنة الله ورسوله وأنا في انتظار أن تطلب مقابلة والدي اليوم قبل الغد، وكونك لا تمتلك أو حتى تعمل في مكتب بهذا المبنى الفخم لا يعني بالضرورة أنك فاشل، فكم من البسطاء في هذه الدنيا كانوا سببا في نهضة بلادهم كلها..

وأما عن ما كلامك الغريب عن ضعف قوتك البدنية، فأرى أنك تبالغ كثيراً في هذا الموضوع، وحتى لو كنت كذلك، فمن قال إن قوة البدن والعضلات

هذا الدليل على النجاح؟ ولو كان الأمر كذلك لكان غاندي هو أفشل أهل الأرض!

هل ترى ذلك الكائن الخارق الجالس على الدكة التي بجوارنا؟ هذا هو حمزة البطل الأوليمبي السابق، دون مبالغة أعتقد أنه أقوى إنسان رأيته في حياتي من الناحية البدنية".. فنظر لها نظرة ذات مغزى.. فتجاهلت تلك النظرة واستطردت وقالت بثقة: "إنني أعلم ذلك جيداً، لأنه زميلي في الكلية، ولكنه مع ذلك يعيش في حالة دائمة من التعاسة الحقيقية تجعله حتى يتحاشى النظر في وجوه الناس، أي إنسان يستطيع بسهولة أن يلاحظ ذلك بمجرد تناسي جسمه الضخم المثالي التكوين والنظر لعينيه المكسورتين.

يحيى، أنا أتفق معك في شيء واحد، أنت لا تعيش الحياة التي تستحقها، تقضي نصف يومك نائماً، والنصف الثاني مع أصحابك في المسجد أو على النت أو أمام التليفزيون تتابع مباريات الكرة التي تكتفي بمشاهدتها ولا تمارسها إلا في المواسم، بديهي أن تشعر بالإحباط من كل شيء في الحياة، فأنت تشاهد الحياة وتنفعل بها وتقريباً لا تشارك فيها، لكني لن أتركك لنفسك يا يحيى، أنت فعلاً إنسان جميل ولا تستحق أن تعيش في تعاسة وإحباط، نعم هناك مشكلة ولكنها ليست في علاقتنا، إنما المشكلة الحقيقية هي.. أنت"!

لطالما تعجَّب يحيى من قوة شخصيتها ومن قدرتها الفائقة على التحليل والاسترسال في الحديث، وها هي الآن قد توصَّلت إلى الحقيقة التي وصل إليها هو بنفسه بعد عناء، "أنا المشكلة يا هديل، معك حق، وذلك يؤكد ما كنت أقوله لك، لا يوجد مستقبل لنا معاً، ولن أسمح لنفسي أن أكون سبباً في تدمير حياتك، يكفيني ما فعلته بحياتي، أُقدِّر تحليلك الرائع عن النجاح والفشل، ولكن ستبقى الحقيقة واضحة، أنت تستحقين من هو أفضل مني".

وقف ثم حيَّاها بحركة خفيفة من يده، وقال وهو يتحاشى النظر لعينيها: "السلام عليكم".. فقامت هديل وهي تنظر مباشرةً في عينيه وقالت: "موافقة يا يحيى، موافقة نسيب بعض، ولكن بعد أن تُنَفِّذ أولاً ما وعدتني به أكثر من مرة، اذهب إليه اليوم، اليوم يا يحيى وليس الغد، وسأنتظر منك مكالمة بعد أن تُقابله، ومهما كان موقفك بعد هذه المقابلة سأقبل به؛ لأنني سوف سأكون متأكدة وقتها من أنك قد اتخذت القرار السليم، وأعدك بأنني سأساعدك على تنفيذ هذا القرار مهما كان، فقط عِدْني أن تذهب إليه، اليوم"..

نظر يحيى إلى السماء في محاولة يائسة للخروج من هذا المأزق، اليوم بالذات لا يمكن، إنها مباراة الأهلي والزمالك، فعاد بنَظرِه إليها ليجد في عينيها

الجميلتين مزيجاً لا ينكسر من الإصرار والحنان، فسمع صوته يقول: "أعِدُك يا هديل، سأذهب إليه اليوم".

***

"الشيئان اللذان ليس لهما حدود، الكون وغباء الإنسان.. مع أني لست متأكداً بخصوص الكون"

ألبرت آينشتاين..

(منير)

"إن طلب الكمال من مُهلِكات الرجال".. استوقفت منير هذه الجملة كما استوقفته قبلها عشرات الكلمات والأفكار الصادمة في هذا الكتاب العجيب، فقال لنفسه: "لطالما اعتقد الناس أن طلب الكمال هو صفة محمودة، إن هذا الكتاب يداعب عقلي بشكل مُختلف، وخاصةً بهذا العنوان المستفز، *"هل أنت سعيد؟"*، كيف لم أفكّر في هذا الأمر من قبل؟ لطالما انشغلت بأشياء كثيرة في الحياة، الكيمياء والفيزياء والسياسة والاقتصاد واللغات والفلسفة وشتى أنواع الأدب، وقلة الأدب، حتى إنني شغلت نفسي كثيراً بالكونيات والحسابات الفلكية، ولكنني لم أسأل نفسي يوماً إن كنت سعيداً بحق أم لا".. اعتدل منير في جلسته على سور الكورنيش، وأغلق الكتاب ثم وضعه بجانبه، وضع كفيه على رأسه، فتشابكت أصابعه وغاصتا في شعره الكثيف المنفوش، ثم سرح طويلاً في صفحة نيل جاردن سيتي، وكأنه

يشاهد عليها عرضاً للثمانية والعشرين عاماً الخوالي من حياته، فهذه هي كل سنوات عُمره. إلا قليلا!

***

تذكّر منير حفل تكريم أوائل الثانوية العامة على مستوى الجمهورية، حدث ذلك منذ سنوات طويلة، ولكن طعم النجاح لا يُنسى، لم تسترح غرفة الصالون في بيت والديه بقرية مطاي بالمنيا من الزوار والمهنئين وعلى رأسهم الصحفيون والإعلاميون، ولم يصدّق وقتها أنه يجلس مع مذيعة شهيرة، وكانت توجّه سؤالاً للمشاهدين وهي تنظر للكاميرا أثناء تصوير لقاء تليفزيوني معه هو ووالده: "كيف إستطاع مُنير أن يكون بين أوائل الثانوية العامة بالرغم من كونه لم يتعامل على الإطلاق مع فكرة الدروس الخصوصية؟".

"منير عبقري".. هذه الكلمة سمعها آلاف المرات، وتذكّر كيف كان يقف كثيراً أمام مرآة الحمام، يمثّل مشهد تسلمه لجائزة نوبل، في الكيمياء؛ فلطالما كان دكتور أحمد زويل مصدر إلهام له، وكم تمنى منير أن يسمعها ولو لمرة واحدة من أحمد المسلماني وهو يقولها: "الدكتور منير عبد المسيح، كبير العلماء العرب"!

ثم تذكّر كيف كانت صدمته يوم تأكد له انعدام الأمل في انضمامة لهيئة التدريس بالجامعة على الرغم من أنه الثاني على دفعته في كلية العلوم، ولم يستطع تذكُّر شعوره بالتحديد في أول يوم عمل له كمُدرِّس للعلوم بإحدى المدارس التجريبية بالقاهرة.

بينما تذكَّر جيداً، وكيف له أن ينسى، أن حياته الآن لا تتعدى ذهابه للمدرسة صباحاً، ثم جلوسه أمام النيل للقراءة والتأمل عصراً، ثم الرجوع ليلاً لغرفته المتواضعة المستأجرة بمنطقة التبّة الكائنة في آخر مدينة نصر؛ لتناول ما تيسَّر من وجبة العشاء أثناء متابعته اللاهثة لجميع البرامج الحوارية، ثم النوم فجراً برأس ثقيل وقلب حزين وجسم مُنهك وجَيب خال، إلا من جنيهات قليلة تحاول الصمود من بقايا ذلك الشيء الذي يُطلق عليه ظلماً وعدواناً، مُرتَّب الشهر!

***

"*هل أنت سعيد؟، هل أنت سعيد؟*".. سمع منير ذلك الهاتف يتردد بجوار أذنه، فانتفض والتفت بحركة لا إرادية ليدرك على الفور أنه لم يكن هاتفاً أو هاجسا، ولكنه شاب وسيم ملتحٍ يتحدث إلى نفسه، بينما يقف بجانبه وينظر بشرود لعنوان الكتاب المستلقي بجواره على سور الكورنيش..

"هل قرأته؟" سأل منير ذلك الشاب بعدما تمالك نفسه وهو ينظر إليه نظرة خبير، فلقد أدرك على الفور أن حال هذا الشاب لا يختلف كثيراً عن حاله، "يبدو أنك مثلي لم تفكّر في هذا السؤال من قبل، أنا أيضاً لم أفكّر فيه إلا اليوم، أليس غريباً أن يفوت على الإنسان أن يسأل نفسه إذا ما كان سعيداً أم لا؟".. مدَّ منير يده للمصافحة، فظهر الصليب الأزرق الصغير المدقوق أسفل كفِّه الأيمن وقال وهو يبتسم: "منير"، فصافحه يحيى وعلى وجهه علامات الجدية، وأشار برقبته للكتاب وقال: "سأذهب إليه اليوم"، ففهم منير أنه يتحدَّث عن الدكتور حكيم المصري، مؤلِّف الكتاب، وفكَّر في أنها ستكون فرصة لا تعوَّض إذا إستطاع أن يلتقي ذلك العالِم الأديب الشهير الذي زرع في قلبه سؤال السعادة..

" لم أتشرَّف بمعرفة اسمك"، فابتسم الشاب الوسيم وقال بخجل: "يحيى، آسف نسيت أن أعرِّفك بنفسي"، ثم قال له بجدية: "هل تريد الذهاب معي للدكتور حكيم، الآن؟".. على الرغم من أن منير قبطي، إلا أنه كمصري منياوي مثقف كان دائماً على دراية بالأفكار والمصطلحات الإسلامية، السلفية منها والصوفية، فقال ليحيى مُبتسماً: "التيسير علامة الإذن".. فلما أحسَّ بأن يحيى لم يفهم هذه الجملة، شرح له بهدوء أنه كان يفكِّر في الكثير مما جاء في كتاب الدكتور حكيم، وعلى الرغم من أنه لم يفكر أبداً في التواصل معه، على الأقل بشكل مباشر، فإن الفرصة قد تيسّرت دون أن

يسعى إليها، فهذا هو يحيى الآن يعرض عليه زيارة الدكتور حكيم دون سعي أو سابق ترتيب، وهذا قد يعني أنه قد أُذِنَ له في هذا الأمر.. فأكد منير ليحيى ترحيبه بهذا العرض الكريم، وخاصةً أنه يجدها فرصة لا تعوّض أن يلتقي ذلك الدكتور، الحكيم!

***

نزل منير من على سور الكورنيش وهو يسأله عن صلته بالدكتور حكيم، فأوضح له يحيى أنه لا يعرف الدكتور حكيم أصلاً، ولم يقرأ يوماً حرفاً مما كتب، ولكنه وعد إنساناً عزيزاً عليه أن يذهب اليوم لحضور محاضرته التي يشرح فيها نظريته الجديدة والتي تتعلق بموضوع السعادة أو النجاح، شيء من هذا القبيل، وقال إن أحد أصدقائه -وتذكّر وجه هديل الجميل- قد أعطاه هذه المعلومات وأخبره بأن الدكتور حكيم يُلقي محاضرته الأسبوعية في تمام الساعة التاسعة من مساء كل سبت، دون شروط أو حجز مُسبق أو مقابل مادي، وذلك في قاعة ملحقة ببيته الكائن في 4 شارع النجاح، فنظر مُنير في ساعة الموبايل وقال: "أمامنا أقل من ساعة، أعتقد أن علينا أن نتحرّك الآن"..

***

وبينما هما واقفان على نحر الطريق ينتظران تاكسياً ليأخذهم إلى 4 شارع النجاح، نظر يحيى إلى يمينه، فوجد أن ذلك الشاب القوي الضخم، حمزة، لا

يزال جالساً على الدكة المجاورة على سور الكورنيش، بل إنه لم يتحرك منذ أن أشارت إليه هديل وهي تبرهن على أن الإنسان يمكن أن يكون بطلاً ولكنه مع ذلك مثال للتعاسة والانكسار، فقال يحي وهو يشير بعينيه ناحية حمزة: "يبدو يا منير أننا سنصبح ثلاثة في هذا المشوار"، وذهب ناحيته، فشعر حمزة بأن شخصاً ما يقترب منه، فلما نظر إليه، فإذ به غريمه في الحب، ذلك "الواد" الحلو النحيل حبيب هديل، فأطال النظر بحدة ليحيى الذي سأله بشكل مسرحي ودون أن يهاب نظرته الحادة أو جسمه الذي لا يُقهَر: "هل أنت سعيد؟".. ولم يكد يحي يُنهي سؤاله حتى سمعوا صفيراً أقرب إلى الصراخ العالي جداً، فالتفتوا جميعاً خلفهم، ليجدوا أن هذا الصوت يخرج من عجلات سيارة (هامر) حمراء كبيرة جديدة تصارع الأسفلت وهي تنطلق من مطلع جراج المبنى الفخم المقابل للكورنيش، بينما يقودها رجل يبدو عليه أنه ثري مشغول مُرهَق بَدين، وفي نهاية الأربعينيات!

***

"اقتنِ الحق ولا تبِعْه، والحكمة والأدب والفهم"

التوراة، سفر الأمثال 23:23

(4 شارع النجاح)

قرأ بصوت جميل: {نَحْنُ نَقُصُّ عليك أحسنَ القَصصِ بما أوحينا إليكَ هذا القرآن، وإن كنت من قبله لمن الغافلين}.. أغلق المصحف ووضعه بعناية في صندوق فضي صغير مُبَطَّن بالقطيفة الحمراء، أغلق الصندوق بهدوء ووضعه في مكانه المعتاد فوق دولاب الجوائز والتذكارات الزجاجي، وبالتحديد فوق قلادة النيل العظمى.

تعوّد الدكتور حكيم أن يُطلق على غرفة مكتبه اسم: الصَومعة، هي غرفة منعزلة في آخر طابق بفيلّته الكائنة في 4 شارع النجاح، غرفة واسعة، بها مكتب صغير عليه لابتوب، وفي الناحية الأخرى من الغرفة شاشة LCD عملاقة معلّقة على الحائط، أمامها كنبة صغيرة وكرسيان من الجلد الأبيض القيّم، وفي أحد أركان الغرفة يقف ذلك الدولاب الزجاجي الشفاف حاملاً جوائز وأوسمة قيّمة بداخله بينما يحمل على رأسه ذلك الصندوق الفضي

اللامع والذي يحوي داخله أهم مراجع الدكتور حكيم المصري على الإطلاق، القرآن.

قد لا يستطيع من يدخل هذه الغرفة أن يميّز لون الحائط من كثرة أرفف الكتب والصور وشهادات التقدير للمعلّقة عليه، وأحب هذه المعلّقات إلى قلب الدكتور حكيم في الوقت الحالي، هي شهادة تقدير قُدّمت إليه حديثاً في احتفال مهيب بإحدى الجامعات الفرنسية العريقة، مكتوبٌ عليها بخط صغير ما معناه:

"تقديراً من مجلس أمناء الجامعة إلى الدكتور حكيم المصري؛ وذلك لعمله الدؤوب على اكتشاف أحد مفاتيح سعادة ساكني هذا الكوكب، أو كما يُحِبُّ هو أن يُطلق عليها: [نظرية التوازن]".

***

"الساعة الآن الثامنة والنصف يا دكتور، ويبدو أن أحداً لن يأتي هذه الليلة، رغم أنه بالأمس اضطر عدد كبير من الحضور إلى أن يستمعوا للمحاضرة وقوفاً؛ لعدم وجود موضع لقدم!"..

نظر الدكتور حكيم من خلال المرآة وهو يلبس جاكيتة البدلة لمساعده الأمين ورفيق رحلة السنين، وبعد أن أحكم رابطة عنقه قال: "الليلة الأمر مختلف يا راجل يا طيب، الليلة نهائي كأس مصر بين الأهلي والزمالك، وطبيعي أن يُفَضِّل أغلب الشباب المباراة على المحاضرة، ولكني سأستعد على كل الأحوال، حتى ولو لم يأتِ إلا شخص واحد فقط، فلا بد من انتظاره في الموعد المحدد.. من فضلك رتِّب القاعة كالعادة".

***

توقَّف التاكسي أمام الفيلا، خرجوا ثلاثتهم ووقفوا أمام الباب الخارجي للفيلا، يحيى ومنير وحمزة، وقبل أن يبادر أحدهم بالطرق على ذلك الباب الحديدي العالي سمعوا نباح كلاب تبدو أنها قوية وضخمة، تراجع منير ويحيى وتقدَّم حمزة لينظر إلى الكلاب عن قرب من فتحات الباب الواسعة نسبياً، فلطالما تمنى أن يتَّخذ كلباً قوياً كصديق، ولكن شقَّتهم صغيرة ووالدته لن تسمح بوجود من يزاحمهما فيها، وبينما هو ينظر من خلاله، فُتِح الباب بهدوء ووقار ليظهر من خلفه رجل، بدا لهم من هيئته أنه المسئول عن حراسة الفيلا الذي ابتسم بلطف وقال: "موعد خاص مع الدكتور أم جئتم للمحاضرة؟"، نظر حمزة ليحيى من خلفه، فقال يحيى بسرعة: "للمحاضرة"، ففتح الحارس الباب بشكل يسمح بمرورهم، وأشار بكفِّ يده ليتبَعوه بعد أن اطّلَع على بطاقاتهم الشخصية ودوَّن بعض البيانات على جهاز الكمبيوتر

الموجود بالغرفة المخصصة للأمن التي تقع بجوار بوابة الفيلا الداخلية، ثم سمعوا من يسأل بصوت عالٍ من خلفهم: "هل هذه هي 4 شارع النجاح، إنني أسأل عن الدكتور حكيم المصري"، فقال حارس الأمن دون أن ينظر إلى السائل: "تفضَّل يا أفندم".

استغرب كريم من سهولة الأمر، هو كان قد أعدَّ نفسه لشيء من الجدل، وتخيَّل أن الأمر قد يتطلَّب بعض المشاحنات التي يَستخدم فيها عادةً عبارة "إنت مش عارف إنت بتكلِّم مين؟"، ولكن الأمر لم يكن الأمر صعباً على الإطلاق، فهو لم يكن يعلم بعدِ أن هذا هو وقت المحاضرة الأسبوعية العامة للدكتور حكيم، وأن أي شخص يستطيع أن يدخل في هذا الموعد.. ولكنه اعتبرها علامة أخرى من العلامات الكثيرة التي تؤكد ضرورة المقابلة والحديث مع هذا الرجل، الدكتور حكيم المصري.

***

تغيَّرت الخطة قليلاً، فعندما عرف الدكتور حكيم أن أربعة أشخاص فقط هم الذين سيحضرون محاضرة الليلة، وهو بطبيعة الحال لن يسمح لأحد آخر أن ينضمَّ إليهم، فهذه عادته، لا يسمح لأي إنسان أن يدخل محاضرته بعد أن تبدأ، لذلك فقد طلب الدكتور حكيم من مساعده أن يدعوهم لحضور المحاضرة هذه الليلة في غرفة مكتبه، الصومعة، فقد وجد أن ذلك سيضفي

جوًّا من الودّ بين الحضور بدلاً من أن يجلس مع الأربعة زائرين في قاعة تستوعب عشرات الأشخاص..

وبينما هم يتأمّلون تناسق وتعانق الأشجار في حديقة هذه الفيلا التي يمكن أن تُصَنَّف على أنها قصر، سمعوا أحدا ما يتكلم بصوت غير مفهوم من خلال جهاز اللاسلكي الخاص برجل الأمن الذي ابتسم، وقال لهم: "هذا من حسن حظكم، ستكون المحاضرة الليلة في غرفة المكتب الخاصة بالدكتور حكيم شخصياً".. لم يستوعب كريم تماماً الذي يحدث من حوله، ولكنه لم يهتمّ، سيمشي وراء هؤلاء الأشخاص بغضّ النظر عن التفاصيل، المهم أن يُقابل الدكتور حكيم ويتحدّث معه..

***

دخل منير وحمزة ويحيى غرفة المكتب، وجلسوا على الطاقم الجلدي الأبيض، ولفت نظرهم المساحة الكبيرة لغرفة المكتب، وكذلك حجم الشاشة العملاقة أمامهم، وفكّر يحيى لو كان يستطيع أن يُشاهد المباراة الآن على هذه الشاشة الكبيرة، فابتسم ولم يتكلّم..

بعد لحظات أطلّ كريم من باب غرفة المكتب، وقف عنده وهو يلتقط أنفاسه بصعوبة وعليه علامات الإرهاق، فلقد اضطر -على غير العادة- لصعود ثلاثة طوابق على سلّم الفيلا الداخلي للوصول إلى غرفة المكتب، "تفضّل،

اجلس هنا مع الأساتذة"، قال ذلك رجل الأمن لكريم قبل أن يخرج ويغلق باب المكتب وبه الشباب الأربعة: كريم وحمزة ويحيى ومنير.

***

نظر كريم من مكانه عند باب الغرفة للجالسين على ذلك الطاقم الأبيض وعلى وجهه ابتسامة مجاملة مصطنعة، فهو ما زال يحاول التقاط أنفاسه، وتوجّه إليهم، ولكنه كان مع كل خطوة يشعر بشيء غريب، كأنه يعرف هؤلاء الأشخاص، نعم يعرفهم، فهذا هو الوحْش الذي كان يجري في الصباح على الكورنيش، وهذا هو الشاب ذو الشعر المنفوش، وذلك الشاب الوسيم رفيق شبيهة دينا.. وفي نفس الوقت لم يستغرق الأمر إلا ثواني معدودة حتى تعرّف ثلاثتهم عليه، فلقد لفت كريم أنظارهم بشدة منذ ساعة واحدة فقط، وهو يخرج من جراج ذلك المبنى الفخم بسيارته القوية!

جلس كريم وهو لم يستوعب الأمر بعدُ، فسأله حمزة دون مقدّمات: "هل هذه السيارة مستوردة؟"، فاستغرب كريم طبيعة وتوقيت وصياغة ذلك السؤال، وسرح للحظة في تلك العروق النافرة من رقبة حمزة وكأنها حبال قوية تربطها برأسه الحليق، ثم ابتسم ابتسامة مجاملة مصطنعة ولكنه لم يَرُدّ، فتدخّل منير سريعاً ليرفع الحرج عن الجميع، عرّف كريم بنفسه وبحمزة ويحيى، وحكى له عن الصدفة التي جمعتهم على الكورنيش وعن كيفية حضورهم لمحاضرة اليوم، وأوضح له أنها لمصادفة عجيبة أن يلتقوا به الآن، وقد لفت أنظارهم

منذ حوالي ساعة واحدة فقط وهو يخرج من الجراح، فابتسم كريم وقد بدت على وجهه علامات الارتياح، وشرح لهم أنه قد استغرب مقابلتهم هنا؛ لأنه هو الآخر كان يتأملهم هم الثلاثة بالذات من غرفة مكتبه، وشرح لهم كيف أنه وصل إلى هنا بعد أن تردد سؤال الدكتور حكيم على ذهنه طوال يومه هذا!

سمعوا صوتاً من ناحية باب الغرفة يقول:

"يبدو أنها ستكون محاضرة استثنائية؛ ليس فقط لأنها في الصومعة.." فلما وجد الاستغراب على وجههم استطرد الدكتور حكيم: "أقصد ليس لأنها فقط في غرفة مكتبي الخاصة، ولكنها ستكون استثنائية؛ لأنني كنت قد دخلت عليكم وأنتم تقومون بالتعارف فيما بينكم، فسمعت منكم كيف تقاطعت أقداركم وترابطت حتى هذه اللحظة التي أوصلتكم إلى هنا، في الصومعة، وأعتقد يا أصدقائي أن كل هذه الصدف لا تجتمع إلا لأمر عظيم، هكذا علّمتني الحياة"..

ودخل المكتب بخطوات رشيقة وهو يمدُّ يده للسلام على كل واحدٍ منهم بينما ينظر مباشرةً في أعينهم وعلى وجهه ابتسامة عريضة جميلة شعروا معها بالودّ والألفة، ثم عرفهم بنفسه بمزيج نادر من الثقة والتواضع وهو يقول: "حكيم المصري".

***

"السؤال الذكي، نصف الحكمة"

فرانسيز بيكون.. فيلسوف إنجليزي

هل أنت سعيد؟

هذا ليس غريباً على الدكتور حكيم.. فقد أقنعهم أن يتحدّث كل واحد منهم لمدة عشرة دقائق عن نفسه، هكذا ببساطة استطاع أن يزيل الحرج بينهم، ويحملهم على الحديث عن أنفسهم بكل صراحة ووضوح وكأنهم أفراد أسرة واحدة، فإن القدرة على اختراق الناس وكسب ثقتهم في دقائق قليلة كانت دائماً أحد الصفات المميزة لشخصية الدكتور حكيم، لعلّ خلفيته القوية وبراعته في مجال الطب النفسي كان لهما الأثر في تنمية هذه القدرة، ولكنها مع ذلك موهبة فطرية قد حباهُ الله بها!

ولما انتهى منير، وكان هو آخرهم في الحديث عن نفسه، قام الدكتور حكيم ووقف بجوار شاشة العرض العملاقة وقال: "يا سادة، لا أستطيع أن أصف لكم مدى سعادتي واستغرابي وامتناني لأنني قابلتكم جميعاً اليوم، وحتى لو

وصفت لكم شعوري فإنكم لن تفهموه تماماً إلا بعد أن أشرح لكم النظرية، إنه فعلاً يوماً استثنائي، وددت لو أني أسجد لله شكراً الآن على هذه الهدية، ولكني سأفعلها لاحقاً عندما أكون وحدي كي لا تظنوا أنني أحرزت هدفاً في مباراة اليوم".. فضحكوا عالياً مع شيء من الاستغراب من هذه المبالغة في الترحيب!

ضمَّ يديه إلى صدره ونظر إلى الأرض لثوانٍ، ثم أعاد النظر إليهم، وقال الدكتور حكيم: "إن نجاح كتاب هل أنت سعيد؟ على مستوى العالم يعود في الحقيقة إلى عدة أسباب، أهمها بعد توفيق الله تعالى هو اسم الكتاب نفسه، لا أكون مبالغاً إذا قلت لحضراتكم إنني قد تلقيت عشرات الآلاف من الرسائل الإلكترونية من جميع أنحاء العالم، أغلبها تشير إلى أن اسم الكتاب وحده كان له عظيم الأثر على حياتهم من قبل حتى أن يتعرّفوا على طبيعة النظرية التي يناقشها الكتاب"..

فقاطعه كريم: "نعم يا دكتور، تماماً، أنا لم أقرأ الكتاب، بل حتى لم أكن أعرف عنه شيئاً حتى هذه اللحظة، ولكن هذا السؤال هو الذي أصابني بالاضطراب، لقد صُدمت عندما سمعته، وإنني أتساءل الآن: كيف لم أسأل نفسي بجديّة هذا السؤال من قبل؟".. ابتسم الدكتور حكيم بتواضع وقال: "والله يا باشمهندس هذا ليس حالك وحدك، حتى المؤلف نفسه.. *(وأشار إلى*

صدره) قد صدمه هذا السؤال عندما كتبه في المسوّدة الأولى للكتاب"..
واعتدل في وقفته ليظهر جسمه المتناسق والذي يجعل الناظر إليه يحتار في تحديد عمره، ثم قال: "وقبل أن أبدأ في شرح النظرية، لا بد أن نتأكد من أننا جميعاً لدينا نفس الفهم لكلمة السعادة"، ثم نظر إلى عيونهم جميعاً قبل أن يسأل: "ما هي السعادة؟ لا تجيبوني الآن، فقط أعطوا لأنفسكم فرصة دقيقة واحدة للتفكير"[1].

مرّت الدقيقة وهم في حالة من الصمت والتفكير، ثم نظر الدكتور حكيم إلى يحيى، الذي فهم أنه أوّل من سيُجيب عن هذا السؤال، فنظر حوله وقال: "السعادة هي إحساس بانشراح في الصّدر".

لم يَظهر أي انطباع على وجه الدكتور حكيم الذي حوّل نظره بهدوء إلى كريم الذي قال: "السعادة هي الشعور بالأمان"..

لم ينتظر حمزة الإشارة وقال: "هي النجاح، هي الفوز والانتصار"..
فقال الدكتور حكيم: "وأنت يا منير، ماذا تقول في السعادة؟"، فقال مُنير: "لو كنت أعرف ما هي السعادة يا دكتور لما جئت إليك اليوم".. فلما وجد

---

[1] أرجو منك أيها القارئ الكريم أن تنظر الآن بعيداً عن الكتاب لمدة دقيقة، وتفكر في معنى السعادة من وجهة نظرك - (المؤلف)

أن الدكتور حكيم ما زال ينظر إليه بتركيز، ففهم أنها إشارة إلى أنه ينتظر رداً محدداً على السؤال، ففكر لثوانٍ معدودة ثم قال: "السعادة عندي هي إدراك الحقيقة، فعندما أعرف حقائق الأشياء يطمئنُّ قلبي وأشعر بالسعادة؛ أعترف أنني أخاف من المجهول".

سحب الدكتور حكيم كرسي المكتب من مكانه في آخر الغرفة حتى استقر أمامهم؛ ثم جلس عليه وقال: "أحسنتم، كل واحد منكم قد عبّر بطريقته الخاصة عن السعادة بما يتناسب مع نظرته للحياة، وقد يكون بالفعل معنى السعادة يشمل بعض ما تفضّلتم بذكره، وهناك طبعاً الكثير والكثير ليُقال بالإضافة إلى ما ذكرتموه، فإن للسعادة تعريفات كثيرة، ولكنني مقتنع بتعريف واحد فقط، وهو أن السعادة هي: "التقاء النشوة والرضا في قلب إنسان .

ولما رأى في وجههم نظرة استغراب اعتادها في جميع محاضراته السابقة من هذا التعريف، بدأ يشرح لهم المعنى، فقال:

"قد يكون الإنسان راضياً ولكنه ليس سعيداً بالضرورة؛ لأنه يفتقد للشعور بالنشوة، والعكس صحيح، فمن يأكل وجبة لذيذة يشعر بالنشوة وهو يتناولها، ولكنه لا يشعر باكتمال السعادة إلا في لحظة وصوله لمرحلة الشبع، أو الاكتفاء، أو الرضا، والعكس صحيح، قد يشعر الإنسان في وقت معين

بالرضا أو الاكتفاء أو الشبع نتيجة وجبة شهية تناولها منذ ساعة، ولكنه لا يشعر بالسعادة؛ لأنه يفتقد إحساس النشوة الذي كان يشعر به أثناء تناول تلك الوجبة الشهية".

قال كريم: "وهذا أيضاً نفس الحال في العلاقة الحميمة بين الرجل والمرأة"، فتقدَّم حمزة في جلسته على الكرسي حتى كاد أن يقع على الأرض، بينما ارتسمت على وجهه ابتسامة غريبة لم يفهم أحد منهم مغزاها الحقيقي، فقال الدكتور حكيم على الفور: "هناك أمثلة كثيرة لا تنتهي، وما يهمنا هنا يا سادة هو معرفة أن السعادة هي عبارة عن شعور لحظي، محدود المدة، فقط عند لحظة التقاء إحساسي النشوة والرضا في قلب الإنسان، فالنشوة قد تدوم لفترة ما، وكذلك الرضا، ولكن السعادة شعور لحظي لا يتواجد إلا بامتزاجهما معاً في قلب إنسان، وهذا المزيج نادر الحدوث ومحدود المدة بطبيعة الحال.

قال يحيى: "آسف يا دكتور، ولكني عندي مثال آخر فقط للتأكد من أنني فهمت ما تقصده حضرتك".. فأشار إليه الدكتور حكيم ليكمل كلامه، فقال يحيى: "مثل اللحظة التي يشعر فيها لاعب الكرة بالسعادة عند تسجيل هدف في مرمى الخصم، في هذه اللحظة تجتمع نشوة الانتصار مع الرضا بتحقيق الهدف، ولكن بعد ثوانٍ أو دقائق يزول إحساس النشوة، فيكون

المشجّع راضياً عن النتيجة ولكنه ليس سعيداً؛ لأن شعور النشوة قد تبدّل بالقلق للحفاظ على هذه النتيجة، ويظل هذا الشعور معه حتى صافرة الحكم بانتهاء المباراة، فإذا انتهت بهذه النتيجة، شعر بالسعادة مرة ثانية؛ لاندماج نشوة لحظة الانتصار مع الرضا بالنتيجة النهائية للمباراة، ثم تزول النشوة بعد فترة ليزول معها الشعور بالسعادة، إذا كان الأمر كذلك.. فإن السعادة لا تدوم"!

قال الدكتور حكيم وهو يضحك: "الله أكبر عليك".. فضحكوا جميعاً بصوت عالٍ، ثم أشار إليهم الدكتور حكيم للانتباه وكأنه سيقول بياناً مهماً، ثم قال: "إذن السعادة هي شعور محدود المدة نتيجة التقاء النشوة والرضا في قلب الإنسان.. ولكن يتبقى لنا أن نتعرف على معنى كلمتين في غاية الأهمية، الفوز والنجاح".. فانتبه الشباب وتمددت أعناقهم طلباً للمزيد!

***

قال الدكتور حكيم: "كل نظرية لها فرضيات، وأول فرضية في هذه النظرية، هي أنه لا يوجد في هذه الدنيا ما يسمى بالفوز"!

نظر الشباب لبعضهم وعلى وجوههم علامات الدهشة والاستغراب، فقال الدكتور: "أعرف أن هذه الفرضية صادمة لحضراتكم، ولكننا قد نجدها

منطقية وواقعية إذا علمنا أن تعريف الفوز هو: **"الوصول إلى الهدف الأخير"**.

وبناءً على هذا التعريف، ستجد أنك لن تجد الفوز أبداً في هذه الدنيا..

إن المنطق يقول إن الإنسان إذا وصل إلى هدفه الأخير فإنه يفقد الرغبة في الحركة، وذلك لأن الإنسان لا يسعى في الدنيا إلا للوصول إلى هدف معين أو أهداف عديدة، صغيرة كانت أو كبيرة، هذا هو المحرك الحقيقي لحركة الإنسان في الحياة..

فإذا افترضنا، جدلاً أن هناك إنساناً يعيش في هذه الدنيا بعد أن وصل إلى هدفه الأخير، فإنه سيفقد بذلك الدافع للسعي في الحياة، وعندها لن يتحرك، فيصاب بالاكتئاب، والذي قد يصل ببعض ضعاف النفوس إلى الانتحار!

في يوم من الأيام كان هدف الكابتن حمزة هو الوصول للأوليمبياد، ثم بعد ذلك تطوّر هذا الهدف فأصبح الفوز بالميدالية الذهبية في تلك الأولمبياد،

والآن هل تعتقدون أن حمزة قد وصل إلى هدفه الأخير في الدنيا بشكل قاطع ونهائي بعد حصوله على الميدالية الذهبية في الأوليمبياد؟

أقصد أن أسالكم: هل تعتقدون أن أخاكم الكابتن حمزة يعيش في هذه الدنيا الآن وليس له أي آمال أو طموحات أخرى؛ لأنه ببساطة قد وصل إلى منتهى مراده، حتى آخر عمره؟"[2].

هذا ليس حال حمزة وحده، فإنك إذا أمعنت التفكير في هذا الأمر، فلن تجد من وصل فعلاً إلى هدفه الأخير في هذه الدنيا، تأملوا أنفسكم، أصدقاءكم، ستجدون أن لكل إنسان أهدافا قد يظنّ في وقت ما بالخطأ أنها هي الهدف الأخير، ولكنه ما أن يصل إليها، حتى ينشأ أمامه هدف آخر أو أكثر، ويظل هكذا حتى..." وتوقف الدكتور حكيم لحظة عن الكلام حتى يحصل على انتباههم تماماً، ثم قال: "حتى الموت".

"ذلك هو الفوز العظيم" .. "أصحاب الجنة هم الفائزون" .

---

[2] أعتقد أنك لمست في القصة أيها القارئ الكريم، رغبة حمزة في الوصول إلى قلب هديل، وسؤاله الساذج عن سيارة كريم، يوحي بأنه قد يكون له طموح في امتلاك سيارة مثلها، أو حتى أقل منها، ونستطيع أن نتفهم أنه يتمنى معالجة كتفه ليعود بطلا عالميا من جديد، وأكيد يسعى للتخرج. إذن حمزة لم يصل إلى الفوز بعد، حتى بعد إنجازه التاريخي في الفوز بالأولمبياد. (المؤلف)

هكذا نجد ذكر الفوز في بعض مواضع بالقرآن ليؤكد المعنى الذي نحاول الاتفاق عليه. الفوز هو الوصول للهدف الأخير، والهدف الأخير ليس في هذه الدنيا وإنما قد يصل إليه الإنسان عند نهايتها، وإذا كان القرآن بطبيعة الحال ليس هو المرجعية العقائدية لحضرتك يا أستاذ منير، فإنني لا أعتقد أن في الكتاب المقدس والإنجيل أو حتى في المنطق العام ما يخالف هذا المعنى، وعلى أي حال فإنني أدعو حضراتكم للاتفاق معي مبدئياً على أن الفوز والخسارة لا وجود لهما يقيناً في هذه الدنيا.

وإذا افترضنا جدلاً أننا الآن قد اتفقنا على معنى السعادة (التقاء النشوة والرضا في قلب إنسان) والفوز (الوصول للهدف الأخير)، فبهذا يتبقى لنا معنى واحد قبل أن أعرض عليكم النظرية، وهذا المعنى هو.. النجاح!

***

أكمل الدكتور حكيم كلامه فقال: "من أكثر تعريفات النجاح إقناعاً من وجهة نظري هو: ***"الوصول لأي هدف، بعد السعي إليه"***..

إن هذا التعريف يلقي الضوء على أهم عناصر النجاح: أولاً، السعي نحو الهدف.. ثانياً، الوصول إليه وتحقيقه.

كنت قد قرأت أن شخصاً ما كسب في مسابقة اليانصيب الأمريكي حوالي خمسين مليون دولار، وكما هو معروف عن اليانصيب أنك فقط تشتري تذكرة عليها رقم معين ثم تنتظر يوم إعلان النتيجة لعل رقمك يكون هو

الكسبان، نوع من أنواع المقامرة التي تعتمد فقط على الحظ، فإنك إن لم تكسب قيمة الجائزة فإنك تخسر قيمة الرهان المتمثل في ثمن تذكرة اليانصيب، وسؤالي لكم هنا: هل تعتبرون أن مكسب اليانصيب يعدُّ نجاحاً لهذا الشخص؟

قد يعتبر مكسبا، توفيقا، حظا، أي شيء إلا أن يكون نجاحاً، إذا تأملت في تعريف النجاح ستجد أنه لا بد من السعي نحو الهدف حتى يعتبر الوصول إليه نجاحاً"..

وهنا يجوز أن تسأل نفسك: "هل وصولي لأي هدف أسعى إليه يعتبر نجاحا، حتى ولو كان هذا الهدف تافها وغير مهم؟

والردُّ هو: نعم"!!

نظر الدكتور حكيم على الطاولة أمام كريم حيث يجلس، فوجد علبة سجائر وبجوارها ولاعة ذهبية، ونظر لأصابع يده اليمنى فوجد فيهما اصفراراً، وفي ذلك دليل على التدخين الشره، حيث يتغيّر لون الجلد عند الأصبعين اللذان تكون بينهما السجائر المشتعلة بكثرة، فقال بهدوء: "لو افترضنا مثلاً أن المهندس كريم قد وضع هدفاً محدوداً جداً وسهل التحقيق أيضاً، مثل أن يدخن سيجارة، في البلكونة طبعاً؛ لأن التدخين ممنوع داخل الصومعة،

فعندما يدخّن المهندس كريم هذه السيجارة يمكن القول أنه قد نجح في تحقيق هدفه، على الرغم من أن هذا الهدف سهل التحقيق، وضاراً لصحته أيضاً، ولكن الشاهد هنا هو أنك إذا حددت هدفاً، بغضّ النظر عن درجة أهميته، ووصلت إليه بعد السعي وليس عن طريق المصادفة أو الحظ، فإن ذلك نوع من أنواع النجاح..

وهنا قد ينشأ سؤال آخر: ومن هو الانسان الذي نستطيع أن نصفه بأنه إنسان ناجح؟

نقول: إن الناجح هو الإنسان الذي يسعى دائماً نحو أهداف معينة ويستطيع الوصول إلى معظمها، أي أنه يغلب عليه الوصول إلى أهدافه بعد السعي إليها..

وأحبُّ أن أوضح لكم أن لحظة النجاح، أي لحظة تحقيق الهدف بعد الوصول إليه، هي لحظة سعادة، حيث إنه عندها يلتقي شعور النشوة بالرضا في القلب، وتتغير درجة السعادة بأهمية الهدف والمجهود المبذول في سبيله، وفي رأيي إن أكثر أنواع النجاح إنتاجاً للحظات السعادة هو ذلك الذي يقربنا من الهدف الأخير، أي هو ذلك النجاح الذي يقودنا إلى الفوز!".

فلما وجد حمزة متجهماً ولا تبدو عليه علامات الاستيعاب، استدرك الدكتور حكيم وقال: "يجوز أن تكون هذه للمعاني متداخلة، وقد تبدو صعبة الفهم شيئا ما، وأودُّ أن أطمئنكم إلى أنه مع كثرة النقاش والتفكير في هذه المعاني سنجد أنها سهلة ومنطقية، ولكن دعونا نتظاهر هنا أننا قد اتفقنا مبدئياً على الفرق بين معاني الكلمات الثلاث المهمة والتي لم يكن لنا مناقشة النظرية إلا بالوقوف عليها.. وسأذكركم بها مرة أخرى:

الفوز: *الوصول إلى الهدف الأخير.*

السعادة: *التقاء النشوة والرضا في قلب إنسان.*

النجاح: *الوصول إلى الهدف بعد السعي إليه.*

***

ضغط الدكتور حكيم على زر الجهاز الصغير في يده لتظهر على الشاشة كلمة "نظرية التوازن"..

نظر إليها طويلاً قبل أن يقول:

"إن النظرية التي نحن بصدد شرحها الليلة، تعلّمنا كيف ننتج أكبر عدد من لحظات السعادة في حياتنا عن طريق تعدد وتنوع وتوازن النجاحات، وذلك بأن تكون في أربعة اتجاهات أساسية لضمان توازن حياة الإنسان، وأحب أن أبشركم بأنني قد توصّلت بعد أن تشرّفت بلقائكم إلى كلمة واحدة فقط، تختصر هذه النظرية"!

نظروا جميعاً إليه باهتمام لمعرفة هذه الكلمة الواحدة المهمة، فابتسم وقال: "سأخبركم بها، ولكن بعد الفاصل"..

ونظر إلى باب الغرفة، فإذ بمساعد الدكتور حكيم يدخل حاملاً صينية مليئة بأكواب العصير مع بعض الساندويتشات والبسكويت، فصاح حمزة الذي لم يتناول أي طعام منذ الصباح وخاصة بعد تمرينه اليومي الشاق:
"حبيبي يا دكتور، أنا من سيقولها هذه المرة، الله أكبر عليك، هكذا نستطيع أن نشعر بالسعادة، أ... أقصد بالنشوة والرضا في نفس اللحظة"، فضحكوا جميعاً..

إلا منير الذي كان مُستغرقاً في التفكير وهو يسأل نفسه: "وماذا تكون هذه الكلمة الواحدة التي تُلَخّص النظرية؟".

***

أخذ كريم كوب العصير في يده وخرج إلى البلكونة ليدخّن سيجارة بعد أن إستأذن الدكتور حكيم، فقد فهم تلميحه السابق بأن التدخين غير مسموح به داخل الصومعة، وبينما هم يتحدثون بالداخل وتأتيه أصواتهم التي تتخللها بعض الضحكات العالية، نظر إلى جمال الحديقة وتناسق الشجر والورود بها وقال كريم لنفسه: "يبدو أن أعمال الدكتور حكيم تسير على ما يرام، فهذه الفيلا لا تقل بأي حال من الأحوال عن... ثم سمع صوت الدكتور حكيم من خلفه وقد وضع يده على كتفه، وقال: "جاهز يا باشمهندس؟ سنبدأ الآن".

***

{ومن يؤتَ الحكمةَ فقد أوتيَ خيراً كثيرا}

قرآن كريم

قال الدكتور حكيم: "قد وعدتكم قبل الفاصل بأن أقول لكم الكلمة الواحدة التي تصف الطريق إلى السعادة.. والحقيقة أن هذه الكلمة يمكن أن تكون اختصاراً للنظرية التي عملت عليها سنوات طويلة، هذه الكلمة هي: حكيم!"

نظر الدكتور حكيم إلى وجوههم، فعرف أنهم لم يفهموا المعنى الحقيقي للكلمة، فقال لهم: "قبل أن تتهموني بالنرجسية.. والنرجسية هي كلمة تطلق على من يعشقون أنفسهم، نسبةً لأسطورة الفتى "نرسيس" الذي كان شديد الجمال، وكان يطيل النظر في صفحة النهر ليرى جمال وجهه حتى سقط فيه ومات، ومغزى هذه القصة أن الغرور هو بداية النهاية لأي إنسان، ولذلك أؤكد لكم يا أصدقائي الأعزاء أن هذه الكلمة، حكيم، ليست لها أي علاقة بشخصي أو باسمي، بل على العكس، إن لها علاقة مباشرة وقوية بكم أنتم، أنتم الأربعة، ولذلك قلت لكم إنني سأسجد لله شكراً على لقائي بكم!"

ولما قرأ الحيرة في عيونهم، التي لمعت شغفاً وطلباً لمعرفة المغزى الحقيقي لهذه الكلمة وعلاقتها المباشرة والقوية بهم، أدرك الدكتور حكيم أن الآن هو الوقت المناسب لشرح النظرية، فقال على الفور وكأنه يريد اقتناص فرصة

استعدادهم وطلبهم للتعرف على النظرية: "والآن أستطيع أن أعرضها عليكم، فهل أنتم مستعدون؟".. فأشاروا جميعاً بكل حماس 👍

***

قال الحكيم:

"إن **نظرية التوازن** تقوم على فكرة بسيطة جداً، وهي: لكي تعيش سعيداً في الدنيا لا بد أن تعيش في توازن، ولكي تعيش في توازن لا بد أن تعمل على تحقيق الحد الأدنى من النجاح في أربعة جوانب من حياتك: **جسمك.. جيبك.. قلبك.. عقلك!**

ولأني رأيت أنكم تمثلون أقوى دليل على هذه النظرية، فإني فكرت جدياً في أن أعيد تسمية هذه النظرية لتحمل الأحرف الأولى من أسمائكم، لأن كل واحد منكم يعمل على جانب واحد فقط من الجوانب الأربعة اللازمة لتوازن الإنسان..

حمزة: يعمل على "الجسم"

كريم: يعمل على "الجيب"

يحيى: يعمل على "القلب"

منير: يعمل على "العقل"

ولذلك يمكن أن تسمى هذه النظرية "حكيم"!

فأنتم الأربعة، تشكّلون إنساناً واحداً في حالة توازن، ولأن كل واحد منكم يعيش على جانب واحد فقط من الجوانب الأربعة، فالنتيجة الحتمية مع كل واحدٍ منكم كانت هي البعد عن السعادة!

وإذا أردنا أن نصيغ هذا الأمر في شكل معادلة منطقية، فإننا يمكن أن نقول، **إذا كان:**

إنسان متوازن* = إنسان يعمل على النجاح في الجوانب الأربعة

إنسان يعمل على النجاح في الجوانب الأربعة = إنسان متعدد النجاحات

إنسان متعدد النجاحات = إنسان كثير الشعور بلحظات النشوة والرضا

إنسان كثير الشعور بلحظات النشوة والرضا = إنسان سعيد*

إذن: إنسان متوازن* = إنسان سعيد*

وبدأ الدكتور حكيم يشرح تفاصيل النظرية، شرح لهم أن كل جانب من الجوانب الأربعة له ثلاثة عناصر أساسية، ومن هنا يأتي التوازن..

وتكلم الدكتور حكيم.. وبدأ الشباب يقتنعون بأن غياب أي عنصر من هذه العناصر يختل معه ميزان الإنسان، وفهموا أهمية ذلك الأمر الذي يسمى "التخطيط الشخصي"، بل وشعروا أيضاً بأهمية فنّ "إدارة الوقت"، وسألوا أنفسهم "كيف يستطيع الإنسان العمل على كل هذه العناصر بينما اليوم أربع وعشرون ساعة فقط؟"..

ولما طلب منهم الدكتور تطبيقها على أنفسهم، أمسكوا بالقلم والورق وخططوا لحياتهم لأول مرة في حياتهم، انفعلوا مع هذه النظرية بشدة، تعجّبوا من بساطتها وعمقها، تأثروا منها وبها، شعروا أنهم يتغيرون من داخلهم، شيء ما يتغير في نظرتهم العامة لأنفسهم..

اقتنعوا الآن أنه يمكن اختصار هذه النظرية في كلمة واحدة، "حكيم"، فهم الأربعة فعلاً يشكّلون وسيلة إيضاح حية **لنظرية التوازن**، بل واقتنعوا بأنه في حالتهم لا بد وأن يكون هذا هو الاسم الأمثل لها، وتكشفت لهم معانٍ كثيرة لما قاله الدكتور قبل المحاضرة، مثل أنها ستكون محاضرة استثنائية، ومثل فرحته الغامرة بلقائه معهم هم الأربعة معاً في هذا اليوم حتى إنه ودَّ لو سجد لله شكراً على ذلك، أدركوا دلالات جمعهم اليوم بهذا الترتيب، ودون ترتيب، هم الأربعة بالذات، وتعجّبوا من دلالة عنوان فيلا الدكتور حكيم (4 شارع النجاح)، وكأنها إشارة إلى أن صفاتهم هم الأربعة هي عنوان التوازن والنجاح،

ولم تكتمل للمفاجأة إلا عندما علموا بأنهم هم الأربعة قد ولدوا في نفس السنة والشهر والأسبوع.. فهم الأربعة سيبلغون عامهم الثامن والعشرين في نفس اليوم!!

قال أحدهم عندما انتهى الدكتور حكيم من شرح تفاصيل النظرية: "والآن بعدما عرفنا الطريق إلى السعادة، ليس لنا إلا المسير فيه"!

مرّت لحظة طويلة من الصمت...

ثم قاموا جميعاً ليسلموا على الدكتور حكيم، بحرارة، وقد عاهد كل منهم نفسه أن يعمل على باقي الجوانب الثلاثة المهمَلة في حياته ليغيرها، إلى الأسعد.

وقف الدكتور حكيم يراقب الأربعة شباب من شرفة مكتبه وهم يخرجون من البوابة الرئيسية للفيلا ليسيروا في الشارع معاً وقد ابتعدوا سوياً، حتى خُيِّل إليه أنهم، وكأنهم، إنسان واحد، متوازن، وسعيد.

نهاية الرواية

نظرية التوازن

مقدمة شرح النظرية

إن نظرية التوازن والحد الأدنى تقوم على فكرة بسيطة جداً، وهي: "لكي تعيش سعيداً في الدنيا، لا بد أن تعيش في توازن، ولكي تعيش في توازن، لا بد أن تعمل على تحقيق الحد الأدنى من النجاح في أربعة جوانب: جسمك، جيبك، قلبك، عقلك.

كل جانب منهم ينقسم إلى ثلاثة عناصر أساسية، وبذلك يكون لكل إنسان 12 عنصراً أساسياً، يشكلون معاً الحد الأدنى الذي لا بد أن يعمل الإنسان عليه، وينجح فيه، ليحقق التوازن في حياته وينتج أكبر كم من لحظات السعادة فيها.

إن هذه النظرية على بساطتها إلا أنها شديدة العمق، وتحتاج للتدقيق لكي يدرك الإنسان أهميتها وأثرها في الحياة، لذلك فضّلت قبل أن أقوم بعرضها، أن أعرض عليك -أيها القارئ الكريم- قصة "4 شارع النجاح"؛ لأنها قد توضح أهمية الحاجة لتلك النظرية، وسنستدلُّ إن شاء الله بأحداثها في الصفحات القليلة المتبقية من هذا الكتاب..

ولتعلم -أيها القارئ الكريم- أن هذه النظرية قد تم عرضها ونقاشها على العديد من الناس، من كافة الأعمار والاتجاهات والجنسيات خلال أربعة سنوات متواصلة، بل إن كاتب هذه السطور قد جرّبها على نفسه خلال هذه

المدة قبل أن يعرضها عليك؛ ليتعرف على جوانب القوة والقصور فيها حتى اكتملت.

والكمال لله سبحانه وتعالى وحده.

وتعرض هذه النظرية لموضوعين أساسيين:

1- التخطيط الشخصي.

2- فنّ إدارة الوقت.

والآن، إلى شرح النظرية وعلاقتها بهذين الموضوعين..

التخطيط الشخصي

إذا كان هدفنا من التخطيط لحياتنا هو إنتاج أكبر عدد ممكن من لحظات السعادة ونحن نسعى نحو الهدف الأخير، فهذا معناه أننا نسعى نحو الفوز والسعادة والنجاح في نفس الوقت!

وذلك لن يكون إلا بتوازن حياة الإنسان في رحلة وصوله إلى هدفه الأخير، وهذا التوازن لا يتحقق للإنسان إلا إذا نجح في العمل على أربعة جوانب في حياته: جسمه، جيبه، قلبه، عقله.

ولكل جانب من هذه الجوانب الأربعة، ثلاثة عناصر رئيسية..
وهنا يأتي السؤال: وما هي تلك العناصر؟

سنتحدث فيما يلي عن كل جانب وعناصره الثلاث بشكل منفصل، ثم نعرض شكل نظرية التوازن في شكل واحد يسهل على أي انسان فهمه بعد قراءة الصفحات القليلة القادمة، ولكن من فضلك لا تذهب لتأمل هذا

الشكل إلا بعد الإنتهاء من قراءة الصفحات القليلة القادمة، وذلك حتى تتحصل على أعلى استفادة منها.

***

الجانب رقم (1)

"الجسم"

جسمك هو الجواد الذي يحملك للمضي في رحلة الحياة الدنيا، إذا لم تتعامل معه بشكل سليم، فإن رحلتك في خطر!

تخيّل أن شخصا ما معه مبلغ كبير من المال، ويتمتّع بصفاء نفسي ويحب جميع البشر وهو مع ذلك في قمة الذكاء، ولكنه الآن يقف في وسط الصحراء ولا يجد أي وسيلة تنقله من تلك الصحراء الجرداء، يريد وسيلة نقل ليصل بها إلى مكان آمن حيث يستطيع أن ينفق المال ويتعامل بحب مع الناس ويستخدم معرفته القوية وعقله الرشيد، ولكن لا أمل، دون وسيلة النقل سيظل في الصحراء ولعله يموت فيها بينما لم ينتفع هو ولا أي كائن آخر بماله أو بمشاعره أو برجاحة عقله!

الإنسان العاقل إذا استعد لرحلة ما، فإنه أول ما يفكر فيه هو وسيلة النقل التي سيركبها للوصول للمكان المقصود، وإذا تأملنا في سيرة النبي محمد - صلى الله عليه وسلم- ستجد أن أبا بكر الصدِّيق -رضي الله عنه- قد أعد الراحلة، أو الدابة التي يركبها، عندما فكَّر في أمر الهجرة من مكة إلى المدينة، بل إنه قد أعدَّ واحدة أيضاً لصاحبه الكريم قبل التفكير في أي ترتيب آخر من ترتيبات الهجرة.. فكيف لأي إنسان أن يستمتع بنجاحه في رحلة الحياة أو حتى كيف له بالنجاح من الأساس إذا كان جسمه لا يستطيع أن يحمله خلال هذه الرحلة، كأن يكون مثلاً محروماً من النوم لفترة طويلة، أو مفتقداً للطعام والماء لفترة طويلة، فكيف له بالإنتاج والنجاح وهو يشعر بالضعف الشديد في جسمه أو بالكسل الذي يربطه في مكانه بلا حراك؟

إذا فكرنا قليلاً سنجد أنه من البديهي أن تكون العوامل الثلاثة الرئيسية لنجاح الإنسان في العمل على جانب الجسم، هي: النوم.. الغذاء.. الرياضة. وسنستعرض سريعاً فيما يلي هذه العناصر لنتذكر سوياً أهميتها على سير حياة الإنسان!

***

الجانب رقم (1)

"الجسم"

العنصر الأول:

النوم

من يقوم بالتخطيط الشخصي لحياته، عليه أن يدرك أن هناك وقتا مغلقا خلال اليوم والليلة لحساب النوم، ومن الأخطاء الكبيرة التي نرى أن البعض يقع فيها هي أنه يتجاهل التفكير في وقت النوم المناسب له، فإما أنه ينام ويصحو وقتما يشاء، فتكون النتيجة هي تدمير بقية اليوم مع عدم إنجاز شيء يذكر فيه، أو أنه يتجاهل أهمية النوم فيسهر كثيراً ويستسقظ مبكراً ليضعف جسمه مع الوقت ويتشتت تركيزه ثم تنهار مناعته، فيمرض، وحتماً سيسقط في بئر النوم رغماً عنه إما نتيجة انهيار البدن، أو بفعل الدواء!

كل إنسان له ميزان في النوم، فهناك من يكفيه ست ساعات، وهناك من لا يكفيه أقل من تسع، أو أكثر أو أقل، لا توجد معادلة هنا مثل أن تحسب السن والوزن مثلاً فتخرج بعدد الساعات المناسبة لكل شخص، وإنما هو أمر متغير من شخص لآخر، وتعتمد أحياناً على الحالة المزاجية والصحة العامة للإنسان وتوقيت النوم خلال اليوم والليلة، فمن ينام ليلاً ليس كمن ينام بالنهار!

بعض الدراسات تفيد بأن للمتوسط بين البالغين سبع ساعات للنوم في اليوم والليلة، ولكن على الإنسان الذي ينوي التخطيط لحياته كلها، أن يبدأ أولاً بحساب عدد الساعات الكافية له بصفة شخصية، وعلى الإنسان ألا يزيد في النوم كثيراً ولا يقل عنه بقدر الإمكان؛ لأنه إن زاد قام وهو كسلان وجسمه متخشب وتفكيره بطيء، وإن قلَّ قام وهو حادٌّ للمزاج مشوَّش التفكير ضعيف البدن! قد لا يشعر الإنسان بهذه المشكلة نتيجة اللخبطة في النوم ليوم أو يومين، ولكن إذا كان هذا هو نمط حياته، فسيجد حتماً المشكلة مع مرور الوقت..

فنحن إذا أهملنا الوقت المخصص للنوم أثناء التخطيط لحياتنا، فنحن أمام خيارين: إما أن تنجح الخطة على المدى القصير، ويضعف الجسد على المدى الطويل، أو أن تفشل خطة حياتنا نتيجة عدم حفاظنا على عدد ساعات النوم الكافية لنا رغم عدم احتسابها ضمن خطة الحياة!

وبما أننا لا نسعى لإفشال خطة حياتنا، ولا نسعى لتدمير أجسامنا، فإنني أرجو أن تتذكر جيداً الآن عدد الساعات الكافية لك خلال اليوم والليلة، وإن كنت لا تعرف هذا الرقم، فأرجو أن تراقب نفسك طوال هذا الأسبوع للتأكد منه، وأرجو أيضاً الالتزام بالحيادية والدقّة، فلا تحامل نفسك ولا

تظللمها، فقط اكتب على هذه الصفحة إذا كنت تمسك بالكتاب بين يديك، أو على ورقة خارجية إذا كنت تقرأه على شاشة الكمبيوتر، اكتب عدد الساعات الكافية لك وقتما تتأكد من هذا الرقم.

***

الجانب رقم (1)

"الجسم"

العنصر الثاني:

الغذاء

هل تعلم أن هناك أنواع من الطعام تزيد من وزن انسان معين، بينما لا يكون لها نفس الأثر على وزن إنسان آخر؟!

هل تعلم للمواد الغذائية التي يحتاجها جسمك، أنت بالذات؟

كم من المياه والسوائل يحتاجها جسمك في اليوم والليلة؟

هل تعلم أن متوسط الوقت المبذول في حياة الإنسان العادي في عملية الأكل والشرب والتحضير لهما وبعدهما لا يقل عن ساعتين في اليوم والليلة؟ تقريباً واحد على عشرة من عمرك!

هل فكّرت في وضع هذا الوقت ضمن خطة حياتك؟

ما هي الكمية والنوعية التي تحتاجها من الطعام والشراب لتكون في صحة جيدة، وكيف تشعر بالشبع ولكن من دون تخمة أو ثقل بعد أو أثناء الأكل؟

إذا كنت تعتقد أن المعادلة المثالية لطعام الإنسان وشرابه هي بمقدار ثلث المعدة لكل منهما وترك الثلث الأخير للنَفَس، فهل حسبت يوماً هذا الثلث؟ أم هي فقط معادلة تحفظها ولا يشغلك تطبيقها؟

هل تعلم أن اضطراب وقت الأكل خلال اليوم يمكن أن يجلب ضرراً من الغذاء الجيد؟ وأن هناك من علماء التغذية من يتبنى المبدأ الذي يقول: "لا يهم كثيراً ماذا تأكل، ولكن المهم متى تأكل"؟

هل تعرف الفرق بين أن ينام الانسان ثم يستيقظ ثم يأكل، وبين أن يأكل فينام ثم يستسقظ؟ فرق كبير، ولكننا لم نتعلمه!!

لا تتوقع مني أن أسهب في علم التغذية، فهذا الكتاب معنيٌّ بشرح أحد مداخل الإدارة الحديثة، وهو التخطيط الشخصي وفن إدارة الوقت، وأنا كما قد تعلم لست خبيراً في التغذية، ولكني فقط أشجِّعك للبحث في هذا الأمر، وأطرح هذه الأسئلة للمهمة عليك؛ لأبين ظلم بعضنا لنفسه عندما يتجاهلها أثناء التخطيط لحياته.. إذا كان يخطط أصلاً لحياته!

***

الجانب رقم (1)
"الجسم"

العنصر الثالث:
الرياضة

ليست رفاهية كما يعتقد أغلب شعوب العالم النامي، وإنما هي أحد الأصول لضمان نجاح وسعادة الإنسان في الدنيا..

لم يخلق الله لنا أجسامنا لكي نستخدم جزءً محدوداً من طاقاتها بينما نوفِّر الباقي في الجلوس على المكاتب، أو على الكنبة أو على السرير أمام التليفزيون أو على كرسي في المقهى أو البلكونة أو وسائل المواصلات!

لا أقول إن الرفاهية والاسترخاء أشياء غير مطلوبة، بالعكس هي أشياء مطلوبة جداً ولكن لوقت محدد، وللضرورة وإلا أصاب الإنسان الكسل، والكسل يجلب الاكتئاب لمن يبالغ في راحة جسمه، وكما يقول المثل "الحركة بركة"، وكما تعوذ النبي الكريم: "اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل".

تفيد بعض الدراسات المتخصصة بأن هناك هرمونا يتسبب في شعور الإنسان بالسعادة عند بذل جهد بدني منتظم، ولا يتحقق ذلك غالباً في حياتنا المدنية للمعاصرة إلا بممارسة الرياضة!

فلا تقول سيدة المنزل إنما تتحرك طوال اليوم ولذلك هي لا تحتاج للرياضة، ففي هذا القول مغالطة كبيرة؛ لأن هذه الحركة غير منتظمة بطبيعة الحال، وليس لها الأثر النفسي والبدني الإيجابي على الإنسان مثل ممارسة الرياضة.

إن خلاصة بعض الدراسات التي اطّلعت عليها وأنا أعمل على إعداد هذا الكتاب، تفيد بأن الحدّ الأدنى لممارسة الرياضة للإنسان الطبيعي البالغ هو ساعتين في الأسبوع، وذلك قد يكون بعدة أشكال:
التمرين لمدة ثلث ساعة (ست مرات في الأسبوع)، أو..

التمرين لمدة نصف ساعة (أربع مرات في الأسبوع)، أو..
التمرين ساعة واحدة (مرتين في الأسبوع).

فأي هذه الطرق تناسب أسلوب حياتك؟

ولا تنسَ أن هذه الدراسات تقول بأن ساعتين في الأسبوع هي الحدُّ الأدنى، فما يكفي شخص مثلي تجاوز الأربعين من العمر ويعمل بالإدارة مع كونه زوجا وأبا، قد لا يكفي بطلا سابقا شابا مثل صديقنا الكابتن حمزة.. فكل منا له ميزانه الخاص لتحديد الحد الأدنى المناسب لأهدافه في الحياة وطريقة تعامله معها، ولكن لا يجب أن يقل هذا الحد عن ساعتين في الأسبوع!

من المهم أن يعلم الإنسان أن هناك رياضات سلبية، وأخرى إيجابية، وفي كلٍّ خير!

فالرياضة السلبية هي التي يقوم بها الإنسان وحده عادةً ولا يمارس فيها لعبة معينة تفرض روح الترفيه والمنافسة بين عدة أفراد، وذلك مثل المشي والجري والسباحة والسويدي وحمل الأثقال ونَطّ الحبل... إلخ.

وهناك رياضات إيجابية مثل التي تضاف إليها صفة اللعب، مثل كرة القدم والسلة واليد وتنس الطاولة والتنس الأرضي والإسكواش... إلخ.

ومن النصائح التي سمعتها من بعض خبراء الرياضة أن الشاب ضروري وأن يكون له حظ من واحدة على الأقل من الرياضات السلبية، وواحدة على الأقل من الرياضات الإيجابية، كأن يمارس مثلاً المشي أو الجري مرتين في الأسبوع مع مرة واحدة كرة قدم أو تنس طاولة في نفس الأسبوع، ففي هذه الطريقة فوائد عديدة لجسم الإنسان وحالته النفسية.

والآن، أرجو منك أن تعيد حساباتك..

احسب كم ساعة تحتاجها في الأسبوع للنوم، ثم كم ساعة في الأسبوع للطعام والشراب بوجه عام، ثم كم ساعة في الأسبوع للرياضة، ثم من فضلك احتفظ بهذه الأرقام مكتوبة عندك تحت بند "الجسم"؛ لأنك ستحتاجها عند عملية التخطيط الإجمالية لحياتك.

لنتوقف عن هذا الحد مع الجسم، لنتحدث عن الجانب الثاني المهم جداً من حياتنا، وهو: "الحبيب"!

***

الجانب رقم (2)

"الجيب"

"الفلوس مش كل حاجة".. "الغنى غنى النفس".. "أهم حاجة الصحة والستر"، وغير ذلك من المقولات التي أحترمها، بل وأسعى شخصياً لنشرها بقدر المستطاع في مجتمعي، ولكن ما زالت هناك حقيقة لا بد أن نعترف بها ونتعامل معها:

"نحن نحتاج إلى المال لتوازن حياتنا"!

لا أتحدث هنا عن قلّة المال أو كثرته، ولكني أتحدث عن أننا نحتاج إلى المال بغضّ النظر عن قيمته وكيفيته، لا أتحدث عن أن النقد (الكاش) أفضل من الأصول الثابتة (العقارات والسيارات مثلاً)، ولا أتحدث عن أن الحد الأدنى للإنسان هو أن يتحصل على مبلغ معين في الشهر أو في السنة، وإنما أتحدث عن أن التعامل مع المال (التحصل عليه و التصرف فيه) لازم لتوازن حياة الإنسان الطبيعي.. فهل لهذا الأمر حساب في خطة حياتك الشخصية؟

ولكي أكون أكثر تحديداً، سأذكر فيما يلي العناصر الثلاثة التي لا يجب إغفالها عند التفكير في المال أو "الجيب" عند تخطيط الإنسان لحياته، وهذه العناصر هي:

المهنة

و

المشتريات

و

الموازنة الشخصية!

***

الجانب رقم (2)

"الجيب"

العنصر الرابع:

المهنة

المهنة تمثّل هنا جانب الإيرادات في ميزانية الإنسان، وبمعنى آخر، من أين يتحصل الإنسان على دخله؟ ومن أين وكيف يحصل على المال؟

فالمهنة بالنسبة للطالب هي الدراسة؛ لأنه يجهّز بها نفسه للعمل ثم التكسب من وراء ذلك العمل، بينما قد ينفق أهله عليه حتى ينتهي من مرحلة الدراسة.. فنحسب هنا كل الوقت المبذول في الدراسة تحت عنصر (المهنة)..

وهناك من يعمل وهو يدرس، فهذا له مهنتان: العمل الذي يتحصَّل منه على دخل الآن، ثم الدراسة وهي تحضير لعمل آخر للتحصل مثلاً على دخل أعلى، وبذلك نحسب بمجموع الوقت المبذول في العمل والدراسة تحت عنصر المهنة.

ولكن من زاوية أخرى، نفترض مثلاً أن هناك من يدرس العلوم الشرعية، وهو مهندس مدني، ولا ينتوي العمل في مجال العلوم الشرعية، وإنما هو يدرس فقط للتعلم والتقرب إلى الله دون التطلع لأي استفادة مادية من هذا الجهد، هنا يكون هذا الشخص له مهنة واحدة، الهندسة، وأما دراسة العلوم الشرعية فهي لا تعتبر مهنة ولا تحضير لمهنة، وإنما لها بند آخر سنتكلم عليه لاحقاً إن شاء الله..

وهنا يجب التركيز على معنى مهم جداً:

الهدف الأول من المهنة أو العمل هو الحصول على العائد المادي!

قد يعتبر البعض أن هذا المعنى غير مهم لأنه بديهي، ولكن حقيقة الأمر أن هناك من الناس من يفضِّل التعطل (أن يكون عاطلاً) على أن يعمل عملا لا يحقق فيه ذاته، وهنا تكمن المشكلة!!

يحدث أحياناً خلط بين الهواية والعمل، بديهي أن يمارس الإنسان هوايته بعمل شيء يحبه، وهذا من ضمن العناصر التي سنتكلم عنها إن شاء الله، ولكن ليس من الضروري أن يحب الإنسان عمله مثل ما يحب هواياته..

الترويح عن النفس شيء، وكسب الإنسان لقوت يومه شيء آخر!

من أراد الله تعالى له أن يعمل ما يحب، فهذا شيء جميل ويستوجب الحمد، ولكن إذا كان الإنسان لا يحب طبيعة عمله الحالي وليس عنده بديل لها الآن، فعليه أن يتمسك به حتى يجد عملا آخر يحبه وله نفس المدخول المادي، أو أفضل منه إن أمكن..

هناك نسبة كبيرة من النساء لا تعمل مقابل المال بشكل مباشر، فالسيدة في بيت زوجها لا تعمل مقابل للمال بشكل مباشر، وكذلك الآنسة في بيت أهلها، ولكن حقيقة الأمر أن مهنتها أنها تساعد الزوج أو الأب أو الأمُّ على التركيز في للمهنة التي تجلب الدخل المباشر، فهي بذلك شريكة في الدخل، ويمكن اعتبار مهنتها أنها زوجة أو أمٌّ مثلاً، وذلك بالفعل مطبّق في العديد من الدول المتقدمة، ففي خانة العمل عند ملء استمارة معينة في بعض تلك الدول، تجد أن من ضمن الاختيارات: أم (Mum) أو سيدة منزل (Housewife)[3]!

---

[3] ترجمة غير حرفية

وفي هذه الحالة يتم احتساب كل الوقت المبذول في أعمال المنزل ورعاية الأسرة تحت عنصر المهنة..

فأيا كانت طبيعة مهنتك، في المنزل أو خارجه، دراسة أو عمل حر، وظيفة أو حرفة أو كل ذلك معاً، فالأمر هنا يحتاج للتفكير والحساب قليلاً.. كم من الوقت تستهلك في الأسبوع تحت حساب عنصر المهنة؟
إن "المهنة" و"النوم" يعتبران بالنسبة للإنسان الطبيعي الأعلى استهلاكاً للوقت، فهناك من يعمل على مهنته ثمان ساعات في اليوم، بينما ينام ثمانية مثلهم، وهناك من يعمل أكثر مما ينام، أو أقل، ولكن مما لا شك فيه أن المهنة والنوم هما أكثر العناصر استحواذاً على وقت الإنسان الطبيعي، فيجب التفكير فيهما جيداً عند القيام بعملية التخطيط الشخصي!

ولذلك أطلب منك بعض التركيز لحساب عدد الساعات التي تستهلكها في الأسبوع للمهنة، ثم من فضلك دوّن هذا الرقم.

هل ما زلت تتذكّر إجمالي عدد العناصر اللازمة لتوازن حياة الإنسان؟ من فضلك راجع هذا الرقم جيداً في الصفحات السابقة إذا لم تكن تتذكّره، فهذا ضروري لضمان فاعلية هذه النظرية!

والآن إلى العنصر الخامس.. للمشتريات.

***

الجانب رقم (2)

"الجيب"

العنصر الخامس:

المشتريات

كلنا ننفق مبالغ من المال إما لشراء مستلزمات استهلاكية كالأكل والشرب وللمواصلات، أو لشراء مستلزمات معمرة (أي أنها تعتبر أصولاً نستخدمها لفترة طويلة).. وهناك بطبيعة الحال وقت لا بأس به يُستهلك في عمليات الشراء!

هناك مشتريات يومية وأخرى أسبوعية أو شهرية أو حتى سنوية، وهناك ما قد يشتريه الإنسان مرة واحدة في العمر، كامتلاك منزل أو قطعة أرض، مثلاً!

ولكن قبل أن أطلب منك أن تدوّن الوقت الذي تستهلكه تقريباً في الشهر في عمليات الشراء، أحب أن ألقي الضوء على مبدأ الحاجات والاحتياجات.. وهو معنى مهم جداً، إذا استوعبه الإنسان جيداً سينعكس هذا الفهم بشكل كبير وإيجابي على حياته كلها..

مبدأ الحاجات والاحتياجات:

ما الفرق بين الكلمتين؟

الحاجات: هي الأشياء التي لا غنى للإنسان عنها للاستمرار في حياته الطبيعية، ونجد في كتب الاقتصاد الغربية هذا المعنى تحت كلمة (Needs).

الاحتياجات: هي الأشياء التي يحب الإنسان الحصول عليها ولكن استمرار حياته بشكل طبيعي ليس متوقفا عليها، ونجد في كتب الاقتصاد الغربية هذا المعنى تحت كلمة (Wants).

فكم من الأشياء التي نسعى إليها في الحياة قد تندرج تحت كلمة "احتياجات"، أي أن حياتنا لن تتوقف نتيجة عدم الحصول عليها، ومع ذلك تجد بعضنا يكاد يقتل نفسه للحصول عليها!

وعلى العكس، كم من الأشياء التي نتجاهلها ولا نسعى إليها بينما هي تندرج بشكل صريح تحت بند "حاجات"، أي أننا نحتاجها للاستمرار في الحياة بشكل طبيعي!

فإذا أمسك أحد بورقة وقلم، ثم بدأ بتدوين الأشياء التي يريد أن يقوم بشرائها عندما يتوفر معه المال والوقت اللازمين، ثم وضع كلمة "حاجات" أو "احتياجات" أمام كل بند من تلك المشتريات، قد يكتشف أنه بالفعل ولأول مرة في حياته يفكّر بمثل هذه الطريقة، والتي تعدُّ من بديهيات الاقتصاد والتخطيط الشخصي!

ولضمان فاعلية عملية التخطيط الشخصي، من الضروري أن يكون الإنسان أميناً جداً مع نفسه وهو يُقَيِّم مشترياته بطريقة الحاجات والاحتياجات..

فهناك مثلاً من يتجاهل طلب الطبيب بعمل تحليل دم لازم لمعرفة نسبة الدهون الضارة في دمه، بينما يشتري في نفس اليوم وجبة كباب وكفتة غنية بالدهون الضارة بنفس ثمن التحليل، وعندما تسأله لماذا لم تقُمْ بعمل التحليل؟ يتعلّل بعدم توفُّر المال والوقت.. فإذا لفتّ نظره إلى أن هذه الوجبة قد تكون غير صحية في حالته، وكان من الممكن أن يستعيض عنها بوجبة أقل ثمناً وأكثر فائدة بينما يوفِّر ثمنها والوقت المبذول فيها لعمل التحليل، قد

يجيبك بشيء من الانزعاج: "يعني ماآكلش؟ أموت من الجوع يعني؟!"، وطبعاً هو لن يموت من الجوع حتى لو لم يأكل الكباب طول السنة أو حتى طول العمر! ولكن أحياناً يخلط الإنسان بين شيء "نِفسه فيه" وشيء "محتاجه"!

وأرجو ألا يفهم كلامي هنا على أنه نصيحة بتجاهل احتياجاتنا، فهذا ليس قصدي على الإطلاق، ولكني أريد أن ألفت النظر إلى الأولويات عند عملية الشراء بين الحاجات والاحتياجات، فإذا تحصّلنا على الحاجات الأساسية أولاً، فلا حرج بعد ذلك من شراء الاحتياجات والكماليات.. إنه مبدأ الأهم فالمهم!

وأتذكّر هنا أنني وزوجتي في بداية حياتنا كنا نقوم معاً بشراء مستلزمات البيت الأساسية من السوبر ماركت مرة واحدة أول كل شهر، وكان دخلنا بسيطاً بطبيعة الحال، ولنقص خبرتنا في ذلك الوقت ولعدم معرفتنا بذلك المعنى المهم، كنا نشتري أنواعاً من صلصة المكرونة اللذيذة الإيطالية المستوردة، وكانت مرتفعة الثمن، ثم نكتشف عندما نعود للمنزل أننا سنستمتع بمشاهدة هذه الصلصة في الثلاجة كل يوم وحتى نهاية الشهر، ولكننا لن نستمتع بطعمها، وذلك لأننا ببساطة لم نشترِ مكرونة أصلاً☺

فالمطلوب هنا هو عملية التركيز قبل الشراء في ذلك المعنى المهم والغائب عند الكثير من شعوبنا العربية..

ثم حاول -أيها القارئ الكريم- أن تبحر في رحلة مشترياتك التي تقوم بها فعلاً، أو تلك التي يجب عليك القيام بها بعدما تنبّهت لأهميتها وأنت تخطط خلال الشهر العادي من حياتك، ثم دوِّن الوقت الذي تنفقه في هذه العمليات خلال الشهر، مهما قلَّ هذا الوقت أو كثر، فتأكَّد من أنه يستهلك من حياتك دقائق غالية أو ساعات، فلا يجب تجاهلها عند التفكير في خطة الحياة الشخصية.

والآن إلى آخر عنصر في جانب "الجيب"، العنصر السادس، وهو ذلك العنصر الذي لا نعطيه عادةً أهمية حقيقية، مع أنه في غاية الأهمية!

***

الجانب رقم (2)
"الجيب"

العنصر السادس:
الموازنة الشخصية

هو أمر في غاية البساطة..

تقسم صفحة بيضاء إلى قسمين بالطول، وتكتب بنود الدخل (الإيرادات) في الجانب الأيمن، أو الأيسر، لا يهمُّنا تنظيم الجوانب الآن فهذا ليس درسا في المحاسبة، ثم تكتب بنود المشتريات (المصروفات) في الجانب الآخر، ثم تكتب المبلغ التقديري لمصروفات أو إيرادات الشهر أمامَ البند الخاص به..

بعد الانتهاء تقوم بحساب المجموع الكلي لكل جانب، فإذا وجدت أن المصروفات أعلى من الإيرادات، فعليك أن تفكِّر في وسيلة لزيادة الدخل، أو تفكِّر في تقليل إجمالي مبلغ المشتريات..

قد يكون ذلك بالتنازل عن شيء معين كنت تنوي شراءه، أو بالسعي للحصول عليه بسعر أفضل من مكان أبعد مثلاً أو مكان يبيع هذا المنتج بالجملة، أو حتى بالتنازل عن جودة هذا المنتج فتقرر شراء نوع أقل جودة من هذا المنتج بسعر أقلّ.

ومن ناحية أخرى، إذا كان جانب الدخل أكبر من مجموع المشتريات، وهذا شيء محبب إلينا جميعاً، وإن كان لا يحدث كثيراً، فهذا يعني أنك يمكن أن تقوم بعملية ادّخار، أو حتى استثمار هذا المبلغ الإضافي، في مساعدة أحد المحتاجين، أو في القيام بمشتريات إضافية، أو حتى في عمل معين ليدرٌ عليك ربحاً في المستقبل.. كل هذه الخيارات متاحة ولها تفاصيل كثيرة، ولكن ما يهمّنا هنا هو إلقاء الضوء على أهمية الموازنة الشخصية عند تخطيط الإنسان لحياته، فقد يستثمر فيها ساعة واحدة في الشهر، ولكن سيكون لها أثر إيجابي على خطة حياته وتوازنها!

من فضلك حاول عمل موازنتك الشخصية لهذا الشهر، ثم احسب تقريباً الوقت الذي استهلكته في هذه العملية، ثم دوّن هذا الرقم تحت عنصر "الموازنة الشخصية"، الذي هو آخر عنصر في جانب "الجيب".

***

الجانب رقم (3)
"القلب"

وكيف يتوازن الإنسان دون العمل على القلب، على للمشاعر والعواطف والأحاسيس؟ من يتجاهل هذا الجانب يعِشْ حياة جافة مملة.. يعيش وكأنه لا يعيش!

ومن يبالغ فيه يعِشْ مثل يحيى في قصتنا، حياته مليئة بالأصدقاء والعائلة والهوايات والحُب وشعائر الدين، ولكنه مع كل هذه المشاعر تعيس، يشعر بالفشل مع كل طلعة شمس!

ولذلك نحن نحتاج لمعرفة العناصر المهمة التي يجب العمل عليها عند التخطيط لجانب القلب، ثم نحسب الحدَّ الأدنى من الوقت الذي نحتاجه لكل عنصر ونحرص على وضعه في خطة حياتنا الشخصية؛ لضمان توازنها والنجاح فيها..

وهذه العناصر هي: الدين والحب والهواية!

***

الجانب رقم (3)

"القلب"

العنصر السابع

الدين

أرجو ألا يعتقد أحد أنني أقول بأن ترتيب الدين هو السابع في أولويات حياتنا؛ بسبب أنه مبوَّب تحت العنصر رقم (7)، فليس ذلك هو المقصود طبعاً، إنما ترتيب العناصر هنا فقط للتذكُّر وليس لبيان الأولويات.

وذلك لأن كما جاء في قصة "4 شارع النجاح"، اسم هذه النظرية يمكن أن يختصر في كلمة واحدة "حكيم"، فكل حرف من كلمة "حكيم" يحمل أول حرف من كل اسم من أسماء أبطال القصة الأربعة، ولذلك نسير في هذه النظرية بهذا الترتيب (ح) حمزة، في إشارة للجسم، ثم (ك) كريم، في إشارة للحيب، ثم (ي) يحيى، في إشارة إلى القلب، ثم (م) منير، في إشارة إلى العقل!

ولكن بالفعل أول ما يجب ذكره عند الحديث عن جانب القلب هو الدين، فالإنسان كائن ضعيف يحتاج لمن هو أقوى منه ليفزع إليه عند الحاجات، وبما أن حياة الإنسان الطبيعي لا تخلو من رغبات وحاجات صعبة المنال، كما لا

تخلو من أزمات ومشكلات ومصائب، فقد اكتشف الإنسان بالتجربة والخطأ أن اللجوء لأي إنسان آخر لا يضمن الراحة القلبية التي ينشدها في حياته المعقَّدة، فالغنيُّ قد يزول عنه غناه، والقويُّ قد يصبح ضعيفاً، والجميل قد يمسي قبيحاً، والحيُّ مهما طال عمره فإنه ميِّت لا محالة، إذن فاللجوء للبشر لا يجلب الاطمئنان المنشود، وهنا تكمن الحاجة إلى من لا يموت ولا ينام ولا يصيبه فقر ولا مرض..

ومن غيره؟

إنه الله.

هناك كتاب فلسفي للأستاذ عباس العقاد اسمه "الله"، تناول فيه هذا الموضوع بشكل أحسن تفصيلاً وأقيم عرضاً، ولكن ما يعنينا هنا أننا بحاجة للدين، الذي هو الطريق الطبيعي إلى الله، وهو الصلة التي نؤمن بأنه أرشدنا إليها لنصل بها إليه!

ولأننا في حاجة حقيقية إلى الصلة بالله؛ للحصول على الاطمئنان القلبي وسلامة الطريق في الدنيا وما بعدها، فنحن من ثمَّ نحتاج إلى الدين، حتى وإن كان بعضنا لا يمارس شعائر دينه بانتظام، أو حتى إذا كان يخالف تعاليمه، إلا أن الإنسان الطبيعي مهما كانت اتجاهاته، فإنه لا ينعم بالاطمئنان والتوازن في حياته إلا بالعمل على الحدِّ الأدنى من مطلوبات دينه، فلا توازن

دون اطمئنان قلبي، ولا اطمئنان قلبي دون الصلة مع الله، ولا سبيل للصلة مع الله أفضل من الدين، وشعائره.

وبطبيعة الحال، شعائر الدين تتطلب وقتاً من حياة الإنسان، وهنا يجب أن يجيب من يسعى للتوازن في حياته عن سؤالين في غاية الأهمية:

1- ما هو الحدُّ الأدنى من الأعمال التي يجب عليَّ القيام بها للالتزام بمتطلبات ديني؟

2- كم من الوقت تتطلب هذه الأعمال خلال اليوم والأسبوع والشهر؟

لن يستطيع أحد أن يحدد لك هذا الرقم بالضبط، فأنت وحدك الذي تستطيع حسابه، ولكن من الضروري مراعاة الدقة والأمانة في هذا الأمر، فيمكن الرجوع للمتخصصين بعد القراءة والتشاور مع أهل العلم الثقات، ولكن أنت وحدك في النهاية الذي تستطيع تحديد الحد الدنى من الوقت الذي تحتاجه للعبادة المباشرة، أي الوقت المبذول في ممارسة الشعائر الأساسية.

فاستعِنْ بمن تبتغي الوصول إليه وابدأ من الآن في تحديد هذا الوقت، ثم من فضلك بعد ذلك اكتب الرقم الذي وصلت إليه؛ لأنك ستحتاجه في عملية التخطيط الكلية لحياتك.

***

الجانب رقم (3)
"القلب"

العنصر الثامن
الحب

وليس المقصود هنا هو فقط الحب الذي يكون بين الرجل والمرأة، ويؤدي في الغالب إلى الارتباط الرسمي وتكوين الأسرة، ولكن المقصود مع ذلك أيضاً هو فكرة الحب بوجه عام، أتكلّم أيضاً عن ذلك الحب الذي ينشأ بين الأصدقاء المقربين، مع الأب والأم والإخوة والأخوات والأبناء والعائلة الكبيرة!

كم من الناس فعلاً لهم قيمة كبيرة في حياتك، ولكنك لا تخصص لهم وقتاً كافياً للاهتمام بهم والاستمتاع بصحبتهم!

وإن كان لا يُنصح بأن يحيط الإنسان نفسه بمن يحبهم فقط، فهذا يتنافى مع فكرة التوازن؛ وذلك لأن علينا التعامل في جميع الاتجاهات ومع جميع أنواع البشر، ولكن لا ننسى وقت الأحباب، فهم نسيم الدنيا في حرِّ تحدياتها!

ومن جانب آخر يجب علينا عدم وضع كل البيض في سلة واحدة، أي يجب ألا نغامر فنعمل ونسكن ونتواصل مع نحبهم فقط، ففي هذا خطورة على مثل تلك العلاقات، فكم من الأهل والأصدقاء خسروا بعضهم من أجل التجارة والمال؟

بقدر المستطاع نحاول أن نجعل لنا نصيبا من أولئك الذين لا تربطنا بهم إلا المحبة والقبول الروحي، دون أي منافع مادية أو مصالح مشتركة..

لا أقول بأن المصالح مع الأحباب خطأ، ولكن أشير هنا إلى ضرورة وجود من نحبه ويحبنا بشكل خالص ودون أي مصلحة أو عائد مادي، فهذا أنقى لمثل تلك العلاقات، وأدعى للتوازن.

فكم من الوقت ستخصص لأحبابك؟ كأن تخصص مثلاً وقتاً معيناً كل أسبوع تتفرغ فيه للأسرة، وكذلك للأصدقاء..

أرجو أن تحسب جيداً الحدَّ الأدنى من الوقت الذي تحتاجه مع أحبابك، ثم احتفظ به عندك.

***

الجانب رقم (3)
"القلب"

العنصر التاسع
الهواية

منذ أكثر من عشرين عاماً مضت كانت لي هواية، وهي تأليف الأغاني وتلحينها وغناؤها، وأمضيت فيها وقتاً لا بأس به من مراهقتي وبداية شبابي أدرس وأسعى للاحتراف في هذا المجال، فانشغلت كثيراً بهذا الأمر الذي أثّر سلباً على دراستي في الكلية في أحد الأعوام الدراسية، وبعد فترة اكتشفت ما أربك حياتي كلها في ذلك الوقت..

اكتشفت أن الموسيقى بالنسبة لي كانت مجرد هواية، وليست مهنة، لا أليق لها ولا هي تليق لي، بل والأكثر من ذلك أنني لم أكن أستمتع بها مثلما كنت أفعل قبل التفكير في احترافها، وذلك لأني لم أكن أعرف الفرق بين: المهنة والهواية!

فالمهنة كما ذكرنا من قبل هي الوسيلة الأساسية للحصول على الدخل، ولكن الهواية شيء يقوم به الإنسان للترويح عن نفسه والخروج به ولو لوقت

بسيط من دائرة المألوف، وذلك بغية استعادة نشاطه الذهني والنفسي للاستمرار في رحلة الحياة الجادة.. والمشكلة هنا أن أغلبنا لا يفكِّر أصلاً في موضوع الهواية، فنحن شعوب مطحونة، تجري وراء لقمة العيش ومسئوليات الحياة التي لا تنتهي، وهذا ما أكده أحد الأبحاث التي عملت عليها لدعم فكرة هذا الكتاب، أكد البحث أن أغلب من ناقشت معهم فكرة الهواية من المصريين لا يعرفون ما هي هوايتهم الحقيقية، وذلك على الرغم من أن بعضهم قد اكتشفوا بعد المناقشة أن لهم هوايات حقيقية يحتاجون لممارستها لإنتاج لحظات من السعادة هم في أمسِّ الحاجة لها؛ للاستمرار بتوازن في رحلة الحياة!

فكِّر قليلاً، ما هي الهواية التي تحبُّ أن تمارسها وتجعلك تشعر بالسعادة أو الارتياح القلبي؟

ولكن أرجو الأخذ في الاعتبار أن الهواية يجب ألا تتعلق بأي عنصر من عناصر التوازن، فهي يجب أن يكون شيئاً مستقلاً تخرج به عن المألوف من حياتك.. أي أن الهواية يجب ألا يكون لها علاقة بالمهنة أو الدراسة أو شعائر الدين أو عملية الشراء أو ممارسة الرياضة أو الأكل أو النوم... إلخ. أرجوك ركِّز وفكِّر جيداً، فإن لم تكن لك هواية حقيقية، فابدأ بالبحث عنها؛ لأن وجود الهواية يسهِّل عليك التوازن في الحياة..

قد يبدو هذا العنصر بسيطاً وهامشياً، ولكن له أثراً في غاية الأهمية على توازن حياة الإنسان!

ومن ناحية أخرى، هناك من له هواية يعرفها ويمارسها بالفعل، مثل مشاهدة التليفزيون أو السينما أو لعب الورق أو الشطرنج أو البلاي ستيشن أو جمع الطوابع أو مشاهدة الفيديوهات على النت، أو السفر أو الرسم أو الاعتناء بالنباتات أو للموسيقى... إلخ. ولكن هذا نقول له احذر أن تأخذ هوايتك وقتاً أكثر من اللازم، فبذلك أنت تأخذ من وقت المهنة أو الدين أو النوم أو أي عنصر آخر لحساب الهواية؛ لأن اليوم في النهاية فقط أربع وعشرون ساعة، وعندك أثنا عشر عنصرا من العناصر التي يجب العمل عليها لتوازن حياتك..

والآن من فضلك احسب الوقت الذي تستهلكه بالفعل في ممارسة هوايتك، ولتضع رقم (صفر) إذا لم تكن لديك هواية معينة أو إذا كانت لك هواية ولكنك لا تمارسها أبداً!

من فضلك احتفظ بهذا الرقم؛ لأنك ستحتاج إليه.

وهنا نكون قد انتهينا من الإشارة إلى العناصر الثلاث الخاصة بالقلب، ولم يتبقَّ لنا إلا جانب واحد فقط بعناصره الثلاثة.. فهل ما زلت تتذكَّر اسم البطل الرابع لقصتنا والذي كان يمثل فيها الجانب الذي يبدأ بآخر حرف من كلمة "حكيم"؟

إنه منير!

فهل ما زلت تتذكَّر على أي جانب كان يعمل منير؟

***

الجانب رقم (4)
"العقل"

المقصود بالعقل هنا هو: المعرفة.

إذا كنا نسعى للتوازن، ونقول إن الجسم والجيب والقلب هم الجوانب اللازمة لتوازن الإنسان بالإضافة إلى العقل، فمن البديهي أن تكون المعرفة المطلوبة في جانب العقل هي معرفة أساسيات العناصر الخاصة بالجوانب الثلاث المكملة للعقل في عملية التوازن!

بمعنى آخر لن تكتمل معادلة التوازن إلا إذا استثمر الإنسان عقله أولاً في معرفة أساسيات عناصر التوازن الخاصة بالجسم والجيب والقلب!
وبهذا تكون العناصر الثلاثة الأخيرة والمكملة لبقية العناصر اللازمة لمعادلة التوازن هي:

العنصر العاشر:
القراءة والمعرفة في عناصر "الجسم"
(النوم، الغذاء، الرياضة)

العنصر الحادي عشر:

القراءة والمعرفة في عناصر "الجيب"

(المهنة، المشتريات، الموازنة الشخصية)

العنصر الثاني عشر:

القراءة والمعرفة في عناصر "القلب"

(الدين، الحب، الهواية)

هذا الأمر يحتاج لتخصيص وقت ثابت خلال اليوم أو الأسبوع للقراءة والنقاش والبحث في أساسيات تلك العناصر..

وقد يحتاج وقتاً إضافياً لحضور محاضرات أو دورات معينة تنمّي معرفة الإنسان في هذه العناصر اللازمة لتوازن الإنسان، وإلا كيف يمارسها من يطلب التوازن دون التعرف على الحقائق والأساسيات الخاصة بها..

حاول أن تحسب الوقت اليومي أو الأسبوعي الذي تحتاجه كحدٍّ أدنى للمعرفة في هذه العناصر التسعة (ثلاثة عناصر لكل جانب من الثلاثة: الجسم والجيب والقلب)، وأعلم أنه أمر متصل، أي لا ينتهي عند حد معين، وإنما يحتاج الإنسان الطبيعي لتخصيص مثل تلك الأوقات للمعرفة في أمور

صحته وماله وروحانياته حتى آخر العمر، فهذا أسلوب حياة وليس واجباً له وقت محدد.

أرجو أن تحسب الوقت المناسب لك وتحتفظ به عندك، وأتمنى ألا يقل هذا الوقت عن ساعة كاملة كل يوم، وأقول أتمنى ألا يقل عن ساعة، ولكن من الأفضل أن يزيد وقت المعرفة بقدر المستطاع.

***

وبذلك نكون قد ناقشنا باختصار العناصر المكونة للجوانب الأربعة الأساسية اللازمة لتوازن الإنسان وتعدد نجاحاته، والتي من شأنها زيادة لحظات السعادة في حياته حتى يصل بسلام إن شاء الله إلى هدفه الأخير.

قد تفكّر الآن -أيها القارئ الكريم- في كيفية استخدام الأرقام التي تم حسابها، وهنا سينشأ سؤال مهم جداً:

أي العناصر يجب على الإنسان البدء به عند عملية التخطيط الشخصي؟

وهذا ما سنجيب عنه إن شاء الله فيما يلي..

***

برج الخطة الشخصية

يعتمد إقامة هذا البرج على فكرة العنصر صاحب المرونة الأقل!

ماذا يعني هذا الكلام؟ وكيف لي أن أحدد درجة مرونة كل عنصر؟
نقول: إن من هذه العناصر ما هو قليل المرونة، أي أنه ضروري ولازم ولا يسهل تعديل الوقت المتاح له، لذلك فهو عنصر حامد نسبياً وغير مرن، ومن أكثر هذه العناصر جموداً وأقلها مرونة: (الدين، النوم، للمهنة)!

فبالنسبة للدين مثلاً، إذا كان وقت الصلاة له أوقات محددة ومقدّسة، كل على حسب دينه وشريعته ومذهبه، فمن المنطقي أن يقدّم هذا الأمر في عملية التخطيط قبل جميع العناصر وكأنه أساس عملية التخطيط؛ وذلك لأنه من أكثر العناصر إنتاجاً للحظات السعادة؛ لأن القيام به بالشكل السليم يعدُّ نجاحاً في طريق الهدف الأخير..
فمثلاً، إذا كان من يقوم بعملية التخطيط الشخصي في شهر إبريل إنساناً مسلماً يعتقد في وجوب الصلاة في جماعة، فعليه إذن أن يسعى ليعلم أن صلاة الفجر مثلاً تبدأ وتنتهي تقريباً ما بين الرابعة والخامسة صباحاً في هذا الشهر من السنة، وبناء على ذلك، فعليه أن يضع خطته الشخصية على هذا الأساس، فإما أن تكون بداية اليوم أو نهايته في خلال هذا التوقيت، أو

يخطط ليستيقظ لأداء هذه الصلاة ثم ينام بضع ساعات بعدها؛ ليستكمل عدد ساعات النوم التي يحتاجها في اليوم والليلة، وهكذا مع باقي الصلوات... وبهذا تكون شعائر الدين عند هذا الشخص هي أول عنصر في برج خطته الشخصية..

هذا فقط مثال، أريد منه أن ألفت نظر الإنسان إلى أن تحديد أقل العناصر مرونة بالنسبة له؛ ليكون أساس برج خطته الشخصية حتى يتم بناء البرج بالاثني عشر عنصراً كلهم!

***

وقد يأتي في المرتبة الثانية بالنسبة لهذا الشخص مثلاً ذلك العنصر الذي لا يتميز بالمرونة الكبيرة أيضاً، وهو النوم، فإذا كان الإنسان الذي يقوم بالتخطيط الشخصي لا يستطيع الإنتاج بشكل ناجح في حياته ولا يشعر بالراحة إلا بعد نوم ثمانية ساعات متصلة مثلاً، فعليه إذن أن يغلق هذا الوقت لحساب النوم ولا يضع فيه أي بند آخر؛ وذلك لأن النوم بطبيعته لا يستطيع الإنسان الطبيعي القيام به مع أي عمل آخر، شأنه في ذلك شأن الصلاة على سبيل المثال، بينما نجد أن الإنسان أثناء قيامه ببعض الأعمال المتعلقة بمهنته مثلاً يستطيع أن يستمع في نفس الوقت إلى القرآن أو للموسيقى

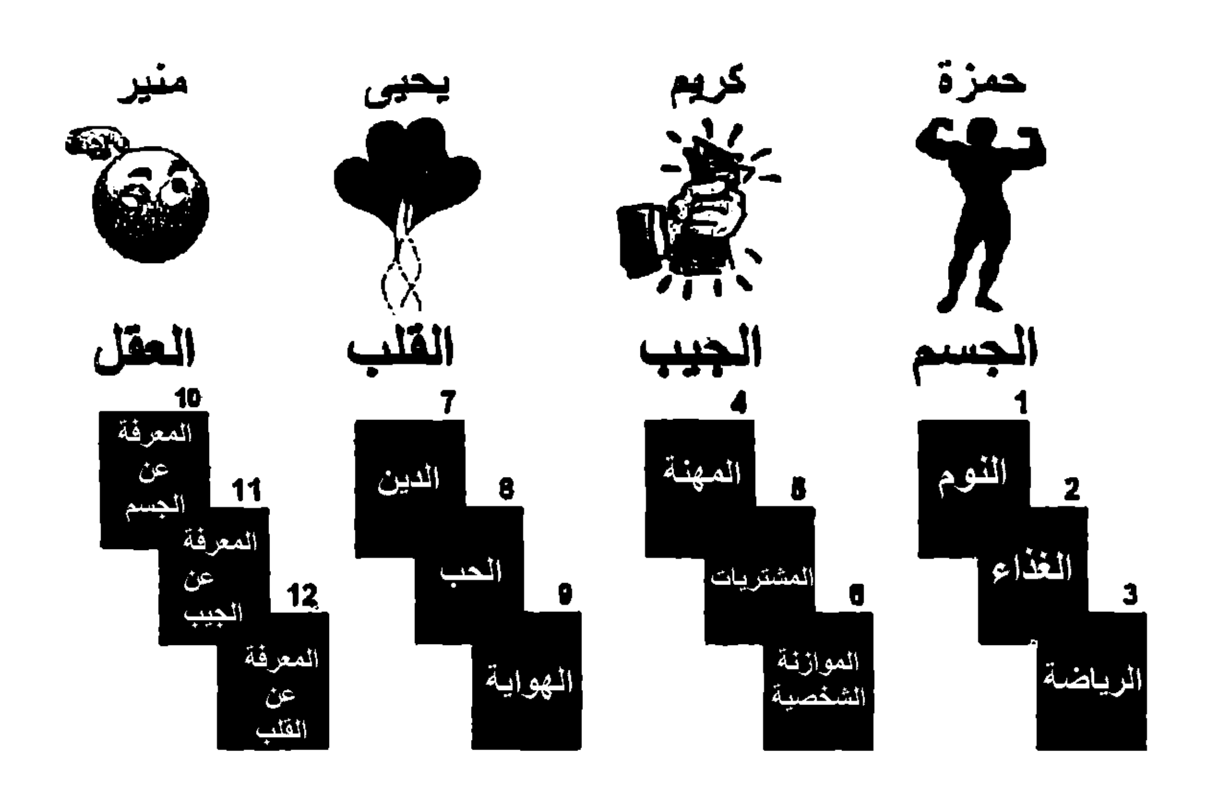
أو أن يتناول وجبة خفيفة، وهذا من الأشياء التي يجب على الإنسان استغلالها عند عملية إدارة الوقت!

***

ثم تأتي المهنة في الترتيب الثالث من حيث درجة المرونة، فموعد المدرسة أو الجامعة أو العمل ثابت عادةً، وليس فيها قدر كبير من المرونة، صحيح أن هناك من أعمال المهنة ما قد يكون فيه بعض المرونة، مثل أعمال المنزل (لسيدة المنزل) أو المذاكرة أو بعض الأعمال الحرة التي يمكن للإنسان تعديل وقتها بشكل أو بآخر، ولكن الأصل أن موعد العمل والدراسة فيه شيء من الروتين والجمود، ويجب على الإنسان الالتزام به، وهنا يُنصح أن يضع الإنسان الوقت المخصص للمهنة بعد حساب وتحديد وقت شعائر الدين والنوم؛ لأنه يكون بذلك قد وضع خطته الشخصية على أساس العناصر الثلاث الأقل مرونة، وهذا ما يفرضه التفكير المنطقي..

ولذلك أرجو أن تبني برج الخطة الشخصية الخاص بك الآن، وذلك بأن تبدأ بوضع أقلّ العناصر مرونة أولاً، ثم تضع فوقه العنصر الأكثر مرونة فالأكثر وهكذا حتى تضع في أعلى البرج العنصر الثاني عشر بحيث يكون هو العنصر الذي يسهل عليك العمل عليه وقتما تشاء..

كما يمكنك استخدام هذه الصورة لتتذكر الجوانب الأربعة اللازمة لتوازن الحياة، وأيضا ستجد به الاثني عشر عنصراً المكونة لهذه الجوانب..


حمزة
كريم
يحيى
منير
الجسم
الجيب
القلب
العقل
1
النوم
2
الغذاء
3
الرياضة
4
المهنة
5
المشتريات
6
الموازنة الشخصية
7
الدين
8
الحب
9
الهواية
10
المعرفة عن الجسم
11
المعرفة عن الجيب
12
المعرفة عن القلب

***

فنّ إدارة الوقت

لا تتوقّع مني هنا أن أشرح لك تفاصيل إدارة الوقت، فهناك العديد من الكتب الغربية والعربية تحدَّثت في هذا الأمر باستفاضة، ولكن دائماً ما كان الناس يقرأون أغلب هذه الكتب أو يحضرون بعض الدورات التي تتحدث عن إدارة الوقت، ثم لا يشعرون بتغير حقيقي في قدراتهم على إدارة أوقاتهم أو على الخروج منها بالنتائج المرجوّة؛ وذلك لأنهم غالباً لم يكونوا قد تعرفوا بعدُ على العناصر الأساسية التي يجب العمل عليها خلال حياتهم، وهذا ما حاولنا عرضه من خلال قصة "4 شارع النجاح"، وأيضاً من خلال شرح الجزء الخاص بالتخطيط الشخصي..

والآن قد تشعر -أيها القارئ الكريم- بالمشكلة، فتسأل نفسك هذا السؤال: "إذا كان اليوم 24 ساعة فقط، فكيف لي العمل على كل ذلك"؟

صحيح فالجوانب الأربعة (الجسم، الجيب، القلب، العقل) بعناصرهم الاثني عشر (النوم والغذاء والرياضة والمهنة والمشتريات والموازنة الشخصية والدين

والحب والهواية وللمعرفة في عناصر الجسم والجيب والقلب) أكثر من أن تحتويهم أوقاتنا!

إذا كنت فعلاً سألت نفسك ذلك السؤال بشكل أو بآخر، فإنني والحمد لله أعتبر أن هذا الكتاب قد نجح معك بنسبة كبيرة حتى الآن..

إن التعرف على العناصر الأساسية لتوازن الحياة، هو أول الطريق الصحيح لإدارة الوقت، ثم مجرد الاقتناع بأن الوقت محدود بالنسبة للمطلوب للتوازن والسعادة والنجاح في الحياة، أقول إن مجرد الاقتناع بهذه الفكرة يجعل الإنسان جاداً في السعي للاستفادة من وقته، أي أنه أصبح الآن لديه طلب حقيقي لفكرة إدارة الوقت!

وكما قلت، لن أعيد هنا ما كُتِب في إدارة الوقت، ولن أكرر عليك ما قيل في المحاضرات على مختلف مستوياتها، فهذه الكتب والمحاضرات معروضة في المكتبات وعلى الإنترنت طوال الوقت، ولن يفيدنا هنا كثيراً تكرارها، حيث إنه يمكنك الرجوع إليها في أي وقت بعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب، ولكن ما سأعرضه عليك هنا -أيها القارئ الكريم- هي **المبادئ الأربعة الأساسية لإدارة الوقت..**

هذه المبادئ الأساسية إذا دخلت فعلاً في قلبك سيسهل عليك -إن شاء الله- إدارة وقتك بنفسك ودون الرجوع للكثير من الكتب والمحاضرات في هذا المجال، وخاصة بعدما تعرفت على الجوانب الأربعة وعناصرها الاثني عشر اللازمة لتوازن ونجاح حياتك.. فاستعد وافتح قلبك لهذه المبادئ الأربعة؛ لأنها قد تكون بإذن الله بداية مرحلة جديدة مثمرة في حياتك!

وهذا آخر ما سأعرضه عليك في هذا الكتاب، حيث إنني أعتبره ثمرة كل ما تقدَّم منه..

والله المستعان،

***

المبدأ الأول:

- **القدرة على الترك أساس النجاح**

أي إنسان حي عاقل لا بد أن يكون ممارساً لفعل ما في أي لحظة من حياته، حتى وإن كان جالساً لا يفعل شيئاً، فهذا فعلٌ في حد ذاته!

وأي شيء تقوم به في وقت معين يعني أنك تركت أشياء أخرى قررت التضحية بها في سبيل ما تفعله في ذلك الوقت..

فها أنت الآن تقرأ الكتاب، ولكن كان من الممكن أن تشاهد التليفزيون بدلاً من ذلك، إذاً أنت قررت ترك مشاهدة التليفزيون لتقرأ!
وغالباً ما يترك الإنسان أشياء كثيرة لفعل شيء واحد، فلنستعِنْ بنفس المثال، ها أنت تقرأ الكتاب الآن، وقد تركت بناءً على ذلك مشاهدة التليفزيون أو النوم أو الخروج مع الأصدقاء أو التحدث في التليفون أو الدخول على فيس بوك، أو.. أو... إذن فقرار القيام بشيء معين معناه أنك غالباً قد قررت بكامل إرادتك أن تترك اختيارات أخرى كثيرة ومتعددة.

والسؤال هنا: هل أنت من الذين يمتلكون القدرة على الترك؟

هناك من الناس من يجلس أمام التليفزيون لوقت متأخر من اليل، هو يعلم تماماً أنه لا بد أن يترك الكنبة والتليفزيون ليذهب إلى السرير لينام فيستيقظ في الصباح نشيطاً، ولكنه عادةً لا يفعل ذلك، يظل جالساً أمام التليفزيون حتى يغلبه النعاس أو تنتهي المادة التي يشاهدها..

هذا الشخص إذن لم يتَّخذ قرار الترك، وإنما ترك الأمر مفتوحاً حتى يغلبه النوم أو حتى تنتهي المادة التي كان يشاهدها، فماذا لو لم يغلبه النوم؟
وماذا لو لم تنتهِ المادة التي يشاهدها واستمرت لساعات وساعات؟ سيظل جالساً حتى يأتي أي عامل خارجي ويجبره على القيام بشيء آخر، فيمكن لنا حينئذٍ أن نقول: "هذا الإنسان لا يمتلك القدرة على الترك"!

لا يستطيع الإقلاع عن التدخين..
فنقول له: "القدرة على الترك أساس النجاح"!

لا تستطيع التوقف عن الأكل غير الصحي للتحكم في وزنها.. فنقول لها: "القدرة على الترك أساس النجاح"!

لا يستطيع أن يترك جلسة الأصدقاء في وقت معين ليذهب للمذاكرة أو العمل أو الصلاة.. فنقول له: "القدرة على الترك أساس النجاح"!

فأولاً وقبل أن تبدأ في رسم خطة حياتك، لا بد أن تتأكد من قدرتك على الترك؛ وذلك لأنك إن لم تكن تمتلك هذه القدرة، فلا حول ولا قوة إلا بالله، لن تسطيع تنفيذ خطة حياتك، ولو قرأت كتب الدنيا كلها، ولو حضرت جميع الندوات والدورات التدريبية التي تتحدث في هذا الموضوع؛ وذلك لأن تنفيذ أي خطة مرهون بمدى قدرة الإنسان على اتخاذ قرارت الترك، وتنفيذها!

إن القدرة على الترك مهارة، يجب علينا تنميتها في أنفسنا، إنها بمثابة لعبة قوة مع شهوات النفس ورغباتها، العقل يقول: "لا بد وأن أتحرك الآن"، ولكن النفس تقول: "طب شوية كده، الدنيا ما طارتش"، فمن سيكون له الغلبة في هذه اللعبة؟

هذا قرارك أنت!

الرواية المشهورة عن عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- أنه رأى رجلاً يحمل لحماً اشتراه من السوق، فسأله: لماذا اشتريت هذا اللحم؟ فقال: إنني اشتهيته، "يعني نِفسي فيه"، فقال عمر: "أوَكلما اشتهيتم اشتريتم؟"!

وكأنه رضِي الله عنه، قد استغرب من فكرة أن الإنسان يلبِّي نداء نفسه فوراً ودون مراجعة، وذلك أن أصحاب الهمم العالية قد تربُّوا على أن مكافحة النفس هي من أهم أسباب نجاح الإنسان في رحلة الحياة، ولذلك رُويَ عن عمر -رضي الله عنه- أنه قال: "مثلي ونفسي كمثلي وفَرَسي"، أي أنه يعامل نفسه مثل ما يعامل الفرس التي يركَبها.. هو الذي يقودها وليس العكس!

يقول بعض أهل الدعوة: "الجنة خطوتان.. واحدة على النفس، والثانية في الجنة"!

وإذا رجعت لما قيل في فوائد مجاهدة النفس في الأديان والعقائد والثقافات، لعلمت يقيناً أنه أمر جدّ خطير، فلترجع إن شئت لجميع الكتب السماوية وأحاديث الأنبياء والحكماء، وإذا كنت ممن يؤمنون بأن الحكمة ضالّة المؤمن

أنى وجدها فهو أولى الناس بها، فلترجع إن شئت لما كُتِب في الحكمة الهندية وما قاله بوذا وكونفوشيوس والعديد من الفلاسفة والمفكرين..

والآن ليس لك إلا أحد أمرين:

1- أن تكون ممن يمتلكون القدرة على الترك..

وهذا معناه أننا نستطيع الانتقال سوياً للمبدأ الثاني.

أو

2- أنك لا تمتلك القدرة اللازمة لترك أشياء معينة للقيام بشيء آخر..

وهذا معناه أنك تعيش مسلوب الإرادة، ولن تفلح معك أي خطة؛ لأنك ببساطة لن تستطيع القيام عليها..

فتنفيذ أي خطة معناه أنك في وقت ما ستقرر ترك شيء -قد يكون محبباً إلى نفسك- لعمل شيء آخر قد يكون سخيفاً وثقيلاً ولكنه ضروري لتوازن حياتك ونجاحك فيها..

وهنا نقول لك: "فلتأخذ قرارك الآن، عاهد نفسك على ترك ما ليس منه فائدة، عاهد نفسك من هذه اللحظة على أن تكون أنت الذي يتولى

القيادة، وأنك بعون الله من سيقرر متى وكيف تترك الأشياء، ومتى وكيف ترجع إليها"!

وهنا يأتي السؤال المهم:

"ولكن ماذا أترك؟"..

سنجيب عن هذا السؤال إن شاء الله في المبدأ الثاني، ولكن ما كان يهمنا هنا أولاً هو التأكد من اقتناعك بأهمية القدرة على اتخاذ قرار الترك.. ولنتذكر مرة أخيرة منطوق المبدأ الأول في إدارة الوقت:

- **القدرة على الترك أساس النجاح.**

***

المبدأ الثاني:

- ابحث عن الجودة.

نفترض أن هناك شخصاً ما يهوى مشاهدة الأفلام الأجنبية، وقد تعوَّد أن يشاهد فيلماً واحداً على الأقل كل يوم في بيته من خلال القنوات الفضائية، وهو أيضاً مع ذلك يذهب للسينما مرة كل أسبوع ليشاهد فيلماً جديداً..
إذن فهذا الإنسان يشاهد أكثر من 400 فيلماً في السنة الواحدة، وإذا كان متوسط زمن الفيلم الواحد ساعتين، فهو إذن يستهلك أكثر من 800 ساعة في السنة لممارسة هوايته في مشاهدة الأفلام، أي أنه يستهلك أكثر من شهر كامل كل عام من حياته لممارسة هوايته في مشاهدة الأفلام الأجنبية، وعلى هذا أصبحت السنة عنده 11 شهراً فقط؛ لأنه ببساطة سحب شهراً كاملاً من النتيجة السنوية ووضعه في بند الهواية!
قد يكون مجموع ما تقوم السينما العالمية بإنتاجه من الأفلام ذات الجودة والقيمة الفنية العالية لا يتعدى الأربعمائة فيلم في عشر سنوات كاملة، وذلك معناه أن هذا الشخص يشاهد نسبة كبيرة من الأفلام في السنة وهو ليس مستمتعاً تماماً بها، ولكنه مع ذلك يجلس كل يوم -بحكم العادة- أمام التليفزيون في المساء أو كل أسبوع في السينما ليشاهد فيلماً أجنبياً حتى وإن كان لا يعجبه كثيراً!

تخيَّل لو أن هذا الشخص قد وضع معايير معينة للجودة تحكم مشاهدته لهذه الأفلام، مثل أن يشاهد فقط الأفلام التي لاقت نجاحاً جماهيرياً على مستوى العالم، أو أنه لن يشاهد إلا الأفلام التي حصلت على جوائز عالمية، أو أنه لن يشاهد إلا الأفلام التي سمع عنها كلاماً مشجِّعاً من الأصدقاء أو قرأ عنها نقداً إيجابياً في الجرائد، عندئذٍ سيكتشف أنه سيشاهد عدداً أقلَّ بكثير من الأفلام في السنة، وبهذا قد أضاف رصيداً مهولاً في حسابه الذي فتحه له الخالق سبحانه وتعالى في بنك الوقت!

بل وأيضاً سيكتشف أن مستوى الجودة العام في حياته قد ارتقى بنسبة معينة نتيجة قراره بالبحث عن الجودة في ممارسته لهذه الهواية..

فماذا سيكون الحال إذا قرر البحث عن الجودة في جميع عناصر حياته، وليس فقط في بند الهواية؟

إن الموهوب في إدارة وقته يبحث دائماً عن الجودة، فلا يخرج مع الأصدقاء إلا وقد تأكد أن هؤلاء هم من يريد تمضية الوقت معهم الآن وفي ذلك المكان، لا يشاهد أي مباراة كرة قدم والسلام وإنما لا بد أن تكون مباراة قوية، لا يستمع لأي أغنية في الراديو طول الطريق بغضِّ النظر عن جودتها، لا يقرأ أي شيء معروض على فيس بوك بغضِّ النظر عن قيمته وصحَّة

مصدره، حتى المسجد الذي يصلّي فيه، يبحث فيه عن الجودة في التهوية والنظافة وتمكّن الخطيب وعذوبة صوت الإمام!

ولذلك نجد أن الباحث عن الجودة عنده ميزتان:

الأولى: أنه يوفر الكثير من الوقت؛ لأن الجودة أصلاً نادرة في هذه الحياة، وذلك لأن الأشياء ذات الجودة العالية تمثل بطبيعة الحال النسبة الأقل من المعروض علينا في الدنيا، بينما النسبة الأكبر من المعروض فيها قليل الجودة، "مضروب يعني"!

والثانية: ارتفاع المستوى العام لجودة حياته.

فهل أنت من الباحثين عن الجودة، أم إنك تأخذ كل ما يعرض عليك والسلام؟

هذا قرارك.. وهذه حياتك، فلتفعل بها ما تشاء!

إذن فالمبدأ الثاني في إدرة الوقت:

- **ابحث عن الجودة.**

المبدأ الثالث:

- آلة التخطيط لا تتوقف أبداً!

الشيء الوحيد الثابت في هذا الكون هو التغير، ومعنى هذا أن الإنسان يصعب عليه أن يضع خطة معينة ويسير عليها طول العام أو حتى الشهر دون تغيير، بل أكثر من ذلك، قد يصعب على الإنسان في كثير من الأحيان تنفيذ خطة اليوم الواحد دون تعديل أو تأجيل أو تغيير؛ وذلك لأن جميع العوامل من حوله قابلة للتغير.. ففي يوم قد تحدث مشكلة مرورية تجبرك على تغيير الخطة، ويوم آخر قد تشعر بالإرهاق، أو يعتذر من كنت معه على موعد أو لا يظهر أصلاً دون اعتذار، قد يتغيّر الجو أو ينفجر أحد الإطارات في السيارة التي تركبها أو يقطع الطريق بعض المعترضين على أحد القوانين.. وهكذا، تتعدد الأسباب وتتعدَّل الخطط وتسير الحياة ولا تتوقف آلة التخطيط، أبداً!

فما دام الإنسان حيّاً يُرزَق، وما دام عاقلاً يُدرك ويميِّز، فلا يجب أبداً أن يوقف آلة التخطيط التي تدور في عقله إلا مرغماً، مثل ما يكون عليه في حال النوم مثلاً..

من يضع خطة ثابتة جامدة لحياته ولا يغيرها أبداً، هو إنسان حالم رومانسي يتخيَّل أنه يعيش في مجلة (ميكي)☺.. أقصد أنه يرى الدنيا على أنها بيئة معزولة عن المفاجآت والحوادث والمتغيرات، فلما يصطدم بتغير الظروف ويواجه التحديات التي تعيق قيامه على خططه، قد يكره التعامل معها ويصرُّ على تنفيذ خطته مهما كانت الظروف ويتجاهل هذه المتغيرات والتحديات وكأنها غير موجودة فعلاً، فينظر إليه أغلب الناس على أنه إنساناً شاذاً عن النسق العام لحركة الحياة، أو قد يكفر بفكرة التخطيط نفسها، فيعيش بلا أهداف محددة ويهدر حياته وأوقاته فيما لا طائل ولا جدوى منه.. بينما مدير الوقت الذكي هو الذي يجتهد في وضع خطة العمر والسنة والشهر واليوم، ومع ذلك لا يجد غضاضة أبداً في إجراء التعديلات والتغييرات عليها كلما دعت الحاجة لذلك دون تفريط ولا إفراط!

فكما يحتاج الإنسان للدقة في التخطيط، والإصرار في التنفيذ، فهو يحتاج كذلك للمرونة في التعديل، والسماحة في الإلغاء والتغيير!

وعلى هذا فإن المبدأ الثالث -إذا قبلت به- يفرض عليك -أيها القارئ الكريم- أن تكون في حالة مستمرة من التخطيط والتعديل والتغيير.

وأخيراً أستسمحك أن أعيد عليك منطوق المبدأ الثالث مرة أخيرة لتثبيته في ذهنك:

- **آلة التخطيط لا تتوقف أبداً!**

المبدأ الرابع:

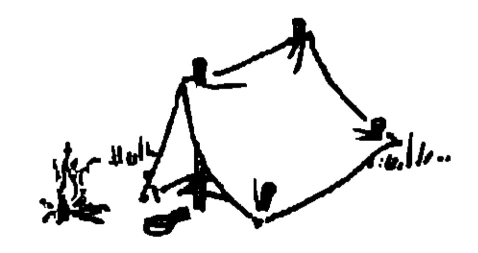
- **ثبّت أعمدة الخيمة وأوتادها.**

هل قمت بنصب خيمة قبل ذلك؟

إن لم تكن قد اشتركت في أحد أعمال الكشافة وأنت صغير، أو لم تكن من هواة السفاري، فلا أعتقد أنك قد قمت بهذا الإجراء من قبل، ولكن على أي حال دعني أشرح لك سريعاً هذه الفكرة..

من يريد أن ينصب خيمة لا بد أن يبدأ أولاً بتثبيت الأوتاد في الأرض، والأوتاد هنا هي الأعمدة الخشبية الصغيرة التي نربط فيها أطراف الخيمة.. ولكن بهذه الطريقة ستكون الخيمة مثبتة في الأرض جيداً، ولكنها مفروشة على الأرض ومسطحة، فكيف يدخل الإنسان بداخلها ويجلس مستقيم الظهر؟

هنا تأتي الحاجة لأعمدة الخيمة، وهي تلك الأعمدة الطويلة نسبياً والتي يتم تثبيتها داخل حدود الخيمة، وبسببها يكون الارتفاع الذي يسمح بدخول الناس إلى الخيمة والجلوس والنوم فيها بشكل مريح..



إذن، دون أعمدة الخيمة الأساسية الذي تنصب عليها، وكذلك دون الأوتاد التي نربط فيها أطرافها، لن نستطيع استخدام الخيمة بشكل فعلي..

وكذلك الحال في إدارة الوقت!

فالإنسان لا يستطيع إدارة وقته بكفاءة وفاعلية، إلا إذا ثبّت مواعيد التزاماته الأساسية، منها ما يستغرق وقتاً طويلاً، مثل النوم والعمل (وهما ما نعتبرهما مثل أعمدة الخيمة الداخلية)، ومنها ما قد يستغرق وقتاً قصيراً، مثل الرياضة أو ممارسة الشعائر الدينية (وهما ما قد نعتبرهما مثل الأوتاد)!
ودون أن نستفيض في هذا المثال ونغرق في تفاصيله فينتفي الغرض منه، نؤكد على ضرورة أن يكون للإنسان التزامات في حياته وكأنها مقدّسة، فقط أربع أو خمس التزامات أساسية خلال اليوم أو الأسبوع أو الشهر، لا يتنازل الإنسان عن الالتزام بهذه المواعيد إلا في حالات الضرورة القصوى؛ وذلك لأن وجود هذه الثوابت في جدول مواعيد الإنسان، يسهل عليه بناء بقية جدولة والتعديل فيه على أساس سليم..

فهناك من تسأله: "هنتقابل إمتى؟"، فيردُّ عليك: "أي وقت، أنا موجود في أي وقت".. أو على العكس، ممكن أن يكون ردُّه: "والله ما أنا عارف، الدنيا مدربكة خالص اليومين دول"!!

هذه الردود مُحَيِّرة للطرفين على اختلافهما، ولكن لعل السبب في مثل تلك العبارات أن قائلها ليست له ثوابت حقيقية في جدول حياته، وإلا لكان قال مثلاً: "أي يوم بعد الساعة الثامنة ليلا، ما عدا الإثنين والأربعاء"..
هنا هو سَهَّل الأمر على من يتحدث معه، وأيضاً على نفسه، وذلك لأن عنده بالفعل ثوابت في جدوله، سهَّلت له عملية البناء عليها وحواليها!

لذلك نطلب من الذين يريدون إدارة أوقاتهم بكفاءة وفاعلية، أن يحددوا أعمدة أوقاتهم وأوتادها بالساعة، والدقيقة إن أمكن، وذلك يكون لأربعة أو خمسة عناصر على الأكثر حتى لا يشعر الإنسان بالتقيد في حياته..

ولكن مجرد تثبيت أوقات بعض العناصر في حياة الإنسان، سيعطي شكلاً واضحاً لمسار اليوم أو الأسبوع أو الشهر في حياته، فيسهل عليه عندئذٍ بناء باقي العناصر والتعديل فيها حول الثوابت.. والآن، هل تسمح لي أن أعيد

عليك منطوق المبدأ الرابع والأخير في إدارة الوقت؟ والذي أعتقد أن أثره عليك الآن سيختلف -إن شاء الله- عن المرة الأولى التي قرأته فيها:

- **ثبّت أعمدة الخيمة وأوتادها.**

***

كلمة أخيرة:

إذا كنت قد قرأت هذا الكتاب بتمعُّن وتركيز، وإذا كنت مقتنعاً بالفكرة العامة التي قام عليها، فإنني أقول لك وأنا مرتاح الضمير: "أنت الآن تقف بثبات على أحد أبواب السعادة والنجاح، وليس عليك إلا أن تفتحه وتدخل منه على دنيا جديدة تبدأ من لحظة دخولك فيها وتنتهي عند الفوز بهدفك الأخير، إن شاء الله"!

هناك من يشعرون بالصعوبة البالغة في كيفية التعامل مع الجوانب الأربعة الأساسية للتوازن بعناصرها الاثني عشر، ولهؤلاء أضرب هذا المثال:

"تخيَّل أن أحداً قال لك إنه سيعلِّمك شيئاً يسهِّل عليك كثيراً من الأمور ويغيِّر أسلوب حياتك إلى الأفضل، ولكن لكي تتعلم هذا الشيء ستتعب قليلاً، عليك أن تجلس لمدة ساعتين على الأقل كل يوم وأنت تنظر أمامك وتمدّ كذلك يديك ورجليك للأمام، وتظلّ تفعل هذا الأمر يومياً.. ولمدة 30 عاماً!

قد تعتقد أن هذا أمر مستحيل، وأيا ما كان الشيء الذي ستعلمه ومهما كان العائد من ورائه فهو لا يستحق هذا العمل الشاق لمدة ساعتين يومياً ولمدة 30 عاماً من حياتك..

ولكن حقيقة الأمر أنه أمر عادي ومعظمنا يقوم به، وهو قد غيَّر بالفعل أسلوب حياة الكثيرين من الناس إلى الأفضل..

إنه قيادة السيارة"!

قد تعتقد أن العمل على كل عناصر التوازن معاً هو شيء صعب، بل وبعض الناس قد يعتبرونه مستحيلاً، ولكن الحقيقة أن هناك مئات الآلاف على مستوى العالم كانوا من الذين أنعم الله عليهم بتعلم مبادئ التخطيط الشخصي وفنّ إدارة الوقت، وهم الآن ومنذ عشرات السنين يمارسون حياتهم بتوازن بين كافة العناصر الأساسية بجوانبها الأربعة ودون مجهود خارق أو مقاومة تذكر؛ وذلك لأنهم تعوَّدوا على فكرة التوازن وأصبحت هي أسلوب حياتهم الذي لا يرضون عنه بديلاً، تماماً مثل قائد السيارة الذي يجلس ناظراً للأمام حيث يمدُّ يديه ورجليه لأكثر من ساعتين في اليوم طول العمر، ولا يشعر مع ذلك بأنه يفعل شيئاً مستحيلاً أو خارقاً!

إذن، عليك التوكل على الله، ولتبدأ في العمل على تطبيق هذه النظرية بعزيمة وإصرار..

وكما قال حبيبي، محمد، صلى الله عليه وسلم:

"واعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسراً".

تم بحمد الله في القاهرة _ 2012

***

للتواصل مع الكاتب:

د / إيهاب فكري

www.facebook.com/dr.ihab.fikry





Dr Ihab Fikry

ميثاق القراءة

صديقنا قارئ هذا الكتاب

قبل أن تغلق الكتاب دعنا نتفق على عدة أشياء ، واثقون أنها سترضيك .. دعنا نتفق أن القراءة درة أنعم الله بها علينا ووهبنا اياها ، تلك اللذة المميزة - والتي لم يمنحها للبعض - وهي لذة الاستمتاع بالقراءة ..

نحن نقرأ ونتعلم ، نقرأ ونُخَبّر حكايات الآخرين ، نقرأ ونختصر خبرات العالم في بضعة صفحات ، نقرأ ونتفق ، نقرأ ونختلف ، نقرأ ونقرأ ونقرأ.

لكن الأكيد ! أننا نقرأ ونستمتع ..

لذلك ،

لا تدع تلك اللذّة النادرة تقف عندك ، لا تدع هذا الكتاب يتوقف بين يديك – بعد الانتهاء منه – فهناك الكثيرين ممن لا يقرأون ، أو لا يمتلكون ثمنه , أو من لم يسمعوا عن هذا الكتاب .. خَبِّرهم عن تلك اللذة الشيقة ، والمتعة النادرة التي لا يعلمونها .

مرر هذا الكتاب إلى أهل بيتك ، صديقك ، جارك ، زميلك في العمل ، أو حتى شخص ما في المواصلات العامه لم تره من قبل !

كن سبيلا في إسعاد الآخرين بهذا الكتاب ولا تتعجب عندما تجد كتاباً لم تقرأه من قبل ، يأتيك من أحدهم وهو يخبرك بدوره عن متعة القراءة بعد ذلك بحين من الزمن .

دار دوّن

الفهرس

٤ شارع النجاح

كان الدكتور حكيم يقف على المسرح ويمسك بالميكروفون ويقول: "من وجهة نظري إن هذه هي واحدة من أهم إكتشافات هذا القرن، فكم من آلاف البشر حول العالم، وخاصة من الشباب، قد تحولت حياتهم تماماً بعدما إعتنقوا وإقتنعوا بهذه الفكرة البسيطة العميقة، إن أينشتاين قال عن موسيقى موتسارت: "إنها بسيطة، مثل جميع الأعمال العظيمة"، ولم أكن أتخيل أبداً بعد كل هذا العمر من البحث عن سر السعادة أني سأجد الحل في هذه المُعادلة البسيطة

صدر للكاتب



تصميم الغلاف WELLS BOX


Exclusive
For
www.ibtesama.com
حصريات مجلة الابتسامة